# Sportowiec




Nr 3 1 – 15 luty 1951
CENA 90 GR.

JEZIORA MAZURSKIE – WYMARZONA KRAINA LODOWYCH ŻEGLARZY

(fot. W. Zarzycki)



Gazetka Ogniwa — Płock wyróżnia się szatą graficzną.



Gazetka Ludowego Zespołu Sportowego z Soli odzwierciedla życie koła.

# !
# GAZETKI ŚCIENNE
# UCZĄ I WYCHOWUJĄ
# !

Taki napis wita nas na ogólnopolskiej wystawie gazetek ściennych o sporcie radzieckim — wystawie zorganizowanej staraniem G. K. K. F. w salach warszawskiego Młodzieżowego Domu Kultury „Ognisko".

Wystawa ta jest równocześnie w pewnym sensie podsumowaniem konkursu jaki ogłosił Główny Komitet Kultury Fizycznej w Miesiącu Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej. Konkurs na najlepszą gazetkę o sporcie radzieckim wzbudził w terenie duże zainteresowanie, czego dowodem jest pokaźna liczba wykonanych gazetek (ponad 1.000) oraz szereg eliminacji i wystaw, które odbyły się na szczeblach wojewódzkich.

Wyniki konkursu, w którym wzięła udział duża liczba kół, klubów i LZS-ów wykazują, że temat konkursowy cieszył się wśród naszych sportowców dużym zainteresowaniem oraz dowodzą stale pogłębiających się więzów przyjaźni, szczerego podziwu i uznania sportowców polskich dla wspaniałych osiągnięć przodujących w świecie sportowców radzieckich.

Przegląd gazetek na wystawie dostarczył nam nie tylko wiele bogatego materiału do oceny konkursu, ale dał nam możliwości wykazania wszelkich braków i niedociągnięć, jakie towarzyszą ciągle jeszcze wykonaniu gazetek ściennych. Przegląd gazetek konkursowych wykazał też jasno, jak duże znaczenie i wartości wychowawczo-propagandowe posiada tego rodzaju forma pracy kulturalno-oświatowej.

Ogólnie stwierdzić należy, że konkurs spełnił swoje zadania. Gazetki wykazują dużo zainteresowań sportem radzieckim i dowodzą, że członkowie naszych kół sportowych rozumieją zadania i istotę socjalistycznej kultury fizycznej. Przyznać też trzeba, że wykonanie gazetek jest niezwykle ciekawe i różnorodne, zaś ujęcie tematu bogate i pomysłowe. Widać, że wykonawcy wiele serca włożyli w przygotowanie prac konkursowych.

Aby jednak nie powtarzać nagminnych błędów, które można wszędzie zauważyć w gazetkach ściennych, słuszne będzie, gdy na marginesie ostatniego konkursu i centralnej wystawy w krótkim zarysie omówimy rolę i zadanie gazetek oraz te braki, które najczęściej spotykamy.

Takim najczęściej spotykanym niedociągnięciem jest błędne ujęcie gazetek w formie propagandowych plansz lub ozdobnych fotogazetek. „Gazetki" takie cechuje przeładowanie szaty graficznej kosztem treści, której nie ma wcale albo jest ona ograniczona do minimum. Ta forma gazetek nie jest gazetką we właściwym tego słowa znaczeniu. Artykułów nie spotykamy tu prawie żadnych. Podpisy pod fotosami są najczęściej mechaniczne i niewystarczające, zaś montaż fotosów chaotyczny i różno-tematowy. Nie można powiedzieć, aby ta forma pozbawiona była całkowicie walorów propagandowych, niemniej nie spełnia ona istotnej roli gazetki ściennej.

Gazetka ścienna musi przede wszystkim — jako organ prasowy danego zakładu, instytucji czy koła sportowego — być odbiciem życia danego zespołu, jego osiągnięć, jego niedociągnięć i braków. Zadaniem gazetki ściennej nie jest dublowanie prasy codziennej. Zadaniem jej jest uwypuklenie, na kanwie ogólnych zagadnień, konkretnych zadań danego zespołu. Artykuły gazetki ściennej muszą być żywe, ciekawe i interesujące. Rysunki nie mogą przytłaczać całości. Treść gazetki musi mobilizować do pracy, musi obrazować dążenie zespołu, musi ostrzem krytyki i satyry ukazywać nie tylko błędy, ale drogę do ich usunięcia. Humor gazetki musi być zdrowy i wychowawczy, oparty na żywych przykładach, ośmieszający błędy, bumelanctwo i zły styl pracy.



Tymczasem wśród gazetek, które widzimy na wystawie — chociaż bezsprzecznie przyznać trzeba, że wkład pracy w ich wykonanie oraz materiał treściowy są na ogół pozytywne — te właśnie wyżej omawiane błędy najczęściej się powtarzały. Tylko pewien niewielki procent gazetek dał nam rzeczywiście obraz i odzwierciedlenie życia i zainteresowań poszczególnych kół.

Na wyróżnienie, pod kątem omawianych walorów, zasługuje szereg gazetek. Wymienić należy gazetki CWKS-u — dobre pod względem graficznym i treściowym, gazetkę „Ogniwo", „Przyjaźń" oraz wiele ciekawych gazetek Szkolnych Kół Sportowych.

Miłą niespodziankę sprawiły nam gazetki Ludowych Zespołów Sportowych. Gazetki te, chociaż w szacie graficznej niedoskonałe, a w formie często nieporadne, mają wiele walorów i odpowiadają na ogół wymaganiom jakie stawiamy gazetkom ściennym. Wśród gazetek L. Z. S.-ów wyróżniają się: gazetka ścienna z Redy i gazetka Spółdzielni Produkcyjnej z Konstantynowa, na łamach której tak nieśmiało, a równocześnie z wielkim zapałem występują po raz pierwszy dziewczęta, członkinie L. Z. S.-u przy spółdzielni. Ciekawą też jest gazetka L. Z. S.-u pod tytułem „Nasze osiągnięcia". Gazetka ta, prócz artykułów o sporcie radzieckim, zamieszcza kronikę swego koła oraz naiwny może ale niemniej powiązany z życiem L. Z. S.-u humor, a nawet i aktualną, lokalną satyrę. Gazetka ta wiąże swoją pracę z kołem TPPR oraz apeluje w imieniu komitetu redakcyjnego do członków swego L. Z. S.-u o współpracę przy redagowaniu gazetki.

Nie szkodzi, że gazetki te wykonane są z mało efektownych kartonów, że artykuły nie są pisane na maszynie, a ozdoby wykonane niewprawną i niefachową ręką. Ale czytając je (a przecież o czytanie chodzi, a nie tylko o powierzchowne przeglądanie gazetek) widzimy życie tych zespołów, odczuwamy ich kłopoty i troski. Takie gazetki przy staraniach komitetów redakcyjnych oraz przy opiece kół partyjnych i ZMP-owskich spełnią rzeczywiście swoją rolę i staną się naprawdę organem propagandowo-wychowawczym.

W pracy naszych zespołów sportowych gazetki ścienne należy otoczyć opieką i celowo je wykorzystywać. Prócz numerów okolicznościowych i propagandowych należy wydawać gazetkę systematycznie i poprzez nią popularyzować osiągnięcia Kół i wszystkie problemy kultury fizycznej i sportu.

W walce o nową młodzież, w walce o moralność socjalistyczną naszych sportowców, gazetka ścienna dobrze i właściwie redagowana stanie się dużą pomocą.

E. SZCZUDŁO



Dużo treści zawiera w sobie gazetka S. K. S. Technik z Radomska.



Interesująca tematycznie, pomysłowo wykonana dzięki wykorzystaniu papieroplastyki — gazetka O. W. S. — jest najbardziej oblegana przez zwiedzających.

# BĄDŹCIE CZUJNI!

# PRZED WALNYMI ZEBRANIAMI W LUDOWYCH ZESPOŁACH SPORTOWYCH

## LIST OTWARTY

Piszecie, że wieś Wasza leży przy drodze wiodącej do niewielkiego miasteczka. Za zabudowaniami chłopskimi znajduje się staw, na którym rokrocznie chłopcy z Waszego LZS-u urządzają ślizgawkę. We wsi Waszej przewagę stanowią gospodarstwa małorolne i średniorolne. Ostatnio zorganizowano zebranie, na którym chłopi małorolni i bezrolni wnieśli projekt założenia spółdzielni produkcyjnej. Piszecie, że propozycja ta spotkała się z gwałtownym sprzeciwem bogatych gospodarzy, którzy obecnie prowadzą gorliwą propagandę przeciwko zorganizowaniu spółdzielni i z pomocą różnych kłamstw chcą przeciągnąć na swoją stronę chłopów średniorolnych. Piszecie, że bardzo chcecie żeby powstała u Was spółdzielnia produkcyjna, bo w sąsiedzkiej wiosce, gdzie taka spółdzielnia została założona ludzie żyją lepiej i dostatniej, a praca w ich LZS-ie jakoś idzie składniej — mają urządzoną swoją salę gimnastyczną w miejscu, gdzie dawniej mieściła się karczma. Chłopcy trenują boks, a dziewczęta grają w piłkę ręczną i ping-ponga. Wieczory świetlicowe urządzane w tej sali, na które Was zapraszają, są bardzo ciekawe, gdyż jest radio i można posłuchać nowości ze świata, a koledzy i koleżanki deklamują wiersze i śpiewają piosenki sportowe, pieśni ludowe i robotnicze. Piszecie, że bardzo Wam się podoba to życie w sąsiedzkim LZS-ie i sami bardzo chcielibyście urządzić taką świetlicę w Waszej wsi (są nawet dwie duże sale karczemne), tylko to Wam jakoś nie idzie. Koledzy, nie zrażajcie się trudnościami. Osiągnięcia nie przychodzą same, trzeba o nie walczyć z uporem. Zdobycze zależne są od Waszego wysiłku, Waszej pracy. Proście o pomoc aktyw ZMP, wciągajcie w Waszą robotę działaczy z ZSCh — niech oni wszyscy żyją Waszymi zagadnieniami. Organizujcie pokazy sportowe tak, żeby zainteresowały wszystkich mieszkańców Waszej wioski — pamiętajcie, że kto polubi sport i sam zacznie uprawiać, ten Wam pomoże w Waszej pracy.

Z wrogą robotą, prowadzoną przez wroga klasowego — bogacza wiejskiego, walczcie śmiało i otwarcie.

Pokazujcie ludziom osiągnięcia sąsiedzkich spółdzielni produkcyjnych, PGR-ów, starajcie się o zaproszenie chłopów, którzy byli u naszych przyjaciół w Związku Radzieckim i widzieli sami jak wspaniale rozwinęła się tam gospodarka rolna dzięki zastosowaniu nowoczesnych metod uprawy ziemi. A wtedy na pewno wszyscy chłopi bezrolni, małorolni i średniorolni w interesie których leży uspółdzielczenie wsi rozprawią się z kułakami.

Niedługo odbędą się u Was, tak jak w całej Polsce, Walne Zebrania Ludowych Zespołów Sportowych, na których będziecie wybierali swoje kierownictwo. Pamiętajcie, że wybór odpowiednich ludzi w dużym stopniu zaważy na pracy Waszego zespołu.

Drodzy koledzy! Dotychczasowa praktyka wykazała, że w ruchu sportowym notujemy tam poważne osiągnięcia, gdzie widzimy wysoki poziom ideowowychowawczy i wynikającą z niego świadomą dyscyplinę w działaniu i sprężystość organizacyjną. Te same doświadczenia pokazują, że tam gdzie jesteśmy słabi, gdzie nie ma sprężystej roboty organizacyjnej, gdzie panuje bałagan i brak czujności — tam atakuje wróg klasowy. Jako przykład niech posłuży LZS Parczew, woj. lubelskie, gdzie sportem wiejskim trzęśli... miejscowy fotograf i aptekarz, utrudniając udział wiejskiej młodzieży w pracach zespołu. Jeszcze bardziej rażącym przykładem jest LZS Młodzieszyn w pow. sochaczewskim. Tam „całym dyrektorem" był właściciel knajpy, który rozpijał wiejskich sportowców u siebie. A kiedy gmina przyznała LZS teren na boisko, Borówka nie zgodził się z tym, ponieważ wiejski stadion byłby za daleko od jego szynku!

„Działacze" zostali zdemaskowani, ale okres ich szkodliwej działalności pociągnął za sobą zahamowanie właściwego toku prac tych LZS-ów i wyrządził dużą krzywdę młodzieży wiejskiej. Dlatego bądźcie czujni i demaskujcie wszystkich wrogów bez względu na to pod jakim płaszczykiem się ukrywają — czy pod białym kitlem sprzedające go leki, czy w fartuchu za szynkwasem karczmy, czy w sutannie zabraniającego z kazalnicy noszenia kostiumów gimnastycznych dziewczętom, czy takich jak w Wolbromiu (księży Oborskiego i Gadomskiego), którzy nie wykonali swego podstawowego obowiązku obywatelskiego i duszpasterskiego: zamiast uratować 14-letniego Waldka od śmierci, dali do ręki bandytom własny pistolet. Bądźcie czujni i z każdym wrogiem rozprawiajcie się śmiało i otwarcie.

W okresie potęgującej się walki klasowej na wsi, walki prowadzonej o spółdzielczość produkcyjną przeciwko bogaczom wiejskim, właśnie Wy, młodzież wiejska zrzeszona w Ludowych Zespołach Sportowych, macie ważne i zaszczytne zadanie: Pomóc w walce proletariatu wiejskiego o wyswobodzenie się spod wyzysku bogaczy, pomóc w organizowaniu wyższej i wydajniejszej formy gospodarki rolnej—spółdzielczości produkcyjnej. Spotęgowanie sprężystości działania LZS-ów w dużej mierze przyczyni się do rozbicia i unieszkodliwienia wroga klasowego na wsi. LZS-y w oparciu o pomoc ZMP i ZSCh, winny stać się śmiałą awangardą socjalistycznej przebudowy wsi. I dlatego wzmocnijcie czujność i usuńcie z wiejskiego ruchu sportowego ludzi obcych klasowo, którzy pod płaszczykiem „działaczy sportowych" prowadzą rozbijacką robotę na wsi. Jeżeli spotkacie „działacza sportowego", który twierdzi, że sport nie ma nic wspólnego z polityką i przemianami społecznymi—że sport uprawia się dla sportu — jest on wrogiem. Takich „działaczy" nie może być w naszym ruchu sportowym. Wy przez wychowanie fizyczne podnosicie zdrowotność polskiej wsi, zwiększacie wydajność pracy. Wy przez sport zacieśniacie sojusz robotniczo chłopski w walce o przebudowę wsi, o podniesienie dobrobytu pracującego chłopstwa. Wy przez podniesienie sprawności fizycznej młodzieży wiejskiej potęgujecie siły naszego Ludowego Wojska Polskiego — siły obronne naszej Ojczyzny — siły międzynarodowego obozu pokoju.

Drodzy Koledzy! Podsumowując Wasze osiągnięcia za rok ubiegły z prawdziwą radością stwierdzamy, że zrobiliście dużo, że włożyliście wiele zapału i młodzieńczej energii, że pracowaliście z oddaniem i poświęceniem. To, że w minionym roku liczba Ludowych Zespołów Sportowych z 3250 wzrosła do 7075, a ilość aktywnych członków ze 120.000 do 270.000 — to jest owocem Waszej pracy.

Główny Komitet Kultury Fizycznej dbając o rozwój kultury fizycznej na wsi wydatkował na sprzęt sportowy dla LZS-ów w 1950 r. — 150.000.000 zł.

W roku bieżącym praca nad umasowieniem sportu wiejskiego będzie mogła poszczycić się nowymi osiągnięciami. Będzie to zarejestrowanie 9-tysięcznego LZS-u i 380-tysięcznego wiejskiego sportowca oraz zdobycie przez 25.000 członków LZS-ów odznaki Sprawny do Pracy i Obrony.

Na pewno w Waszej wsi są jeszcze chłopcy, którzy nie należą do LZS-u. Zachęcajcie ich do wstępowania przez organizowanie pokazów sportowych, wieczornic świetlicowych z pieśniami i deklamacjami — zapraszajcie całą młodzież, wszystkich — a wtenczas nikogo nie będziecie potrzebowali namawiać do wstępowania, gdyż cała młodzież z waszej wsi samorzutnie zapisze się do LZS-u.

Drodzy Koledzy! W następnym numerze „Sportowca" na str. 14 zaczniemy omawiać działalność LZS-ów. Będzie to stałe miejsce poświęcone LZS-om. Będziemy pisali jak organizować treningi i próby na SPO, jak urządzać imprezy sportowe i zajęcia kulturalno-oświatowe. Na tej samej stronie znajdziecie materiały potrzebne do organizowania wieczorów świetlicowych, akademii, obchodów rocznic itp. Będą to pogadanki, pieśni sportowe i robotnicze, wiersze, projekty dekoracji itd.

Piszcie do nas do redakcji o wszystkich Waszych osiągnięciach, piszcie o trudnościach jakie macie w Waszej robocie.

Wszystkie LZS-y Wasze osiągnięcia wykorzystają, a Waszych błędów unikną.

Życzymy Wam owocnej pracy.

**Redakcja**

# OBRONA „STREF"



Podstawowym i zasadniczym sposobem bronienia w koszykówce jest obrona „każdy swego", dająca gwarancję „pokrycia" drużyny przeciwnika w każdym miejscu pola gry i w każdym momencie trwania zawodów. W zależności jednak od sposobu gry przeciwnika, drużyna broniąca stara się zajmować pozycje obronne, najbardziej utrudniające atak przeciwnika. Stąd np. gdy drużyna atakująca strzela do kosza z pozycji podkoszowych, powstaje problem zajęcia przez obronę takich pozycji, które uniemożliwią tego rodzaju atak. Najskuteczniejszym na to sposobem jest „obrona stref" polegająca na tym, że każdy z zawodników odpowiada za powierzoną mu strefę (wycinek pola obrony), ażeby nie dopuścić do wykonania strzału. Stąd głównym celem broniących jest obserwacja piłki i przeciwnika znajdującego się w strefie działania.

„Obronę stref" stosuje się na polu obrony; a więc drużyna kryjąca tym sposobem musi natychmiast po nieudanym ataku, przeprowadzonym na kosz własny, wycofywać się na swoje miejsce.

Wszyscy zawodnicy stoją w pozycji obronnej z rękoma ustawionymi do obrony, co dla przeciwnika stanowi dużą przeszkodę w podawaniu piłki. Broniący powinni zawsze odwracać się przodem do piłki i zbliżać się w jej stronę, mając na uwadze zajęcie miejsc szczególnie podkoszykowych. Bardzo ważne jest ustawienie się drużyny w takim szyku, który by nie pozwalał przeciwnikowi na oddanie strzału spod kosza lub z półdystansu.

„Obrona stref" wymaga od zawodników dobrego zgrania w zespole, jak również indywidualnego przygotowania technicznego, a szczególnie umiejętności startowania, wykonywania zwrotów, skoków, bowiem w czasie gry zawodnicy muszą być zawsze przygotowani na wybicie lub „zebranie" piłki z deski, doskoczenie do przeciwnika posiadającego piłkę itp.

„Obrona stref" posiada swoje wady i zalety. Głównymi wadami są:

1) w decydujących momentach gry, przy przewadze punktowej przeciwnika, drużyna zmuszona jest do przejścia na obronę „każdy swego",

2) jest bezbronna na rzuty z półdystansu,

3) umożliwia przeciwnikowi zajęcie takich miejsc, z których może on swobodnie strzelać.

Głównymi zaletami są:

1) stwarza dogodne ustawienie graczy do rozpoczęcia szybkiego sposobu atakowania (zawodnicy startują do ataku prawie zawsze z tych samych miejsc),

2) nie wymaga „przekazywania", gdyż zawodnicy kryją pola.

Uwaga: Utarło się u nas powiedzenie, że są dwa rodzaje obrony stref: sztywna i elastyczna. Używanie tych nazw jest nieistotne, ponieważ istnieje tylko jedna „obrona stref", obrona, w której zawodnicy są w ciągłym zgodnym ruchu, uzależnionym od szybkości ataku przeciwnika.

W związku z ustawieniem zawodników rozróżniamy kilka sposobów bronienia „obronę stref". Uzależnione one będą od sposobu gry przeciwnika i posiadanego składu. I tak najbardziej znanymi są: 2×1×2 (rys. 1), 3×2 (rys. 4), 2×3 (rys. 7). Pierwszą wymieniamy dla podkreślenia jej walorów, a drugą i trzecią ze względu na najczęstsze używanie ich w rozgrywkach krajowych. Rozpatrzymy obronę 2×1×2.

Zawodnicy zajmują pozycje: skrzydłowi w przodzie, środkowy za nimi a obrońcy pod koszem. Porównajmy tę obronę z 3×2 i z 2×3.

Przy obronie 2×3 na „polu 3-ch sekund" wytwarza się luka między obrońcami i napastnikami drużyny broniącej. Przeciwnik może wówczas swobodnie przebiec i oddać stamtąd strzał. Przy obronie 2×3, poza luką między napastnikami i obrońcami, stwarza się luka na „krótkim półdystansie", gdzie dwaj zawodnicy wysunięci do przodu nie są w stanie pokryć całego pola półdystansu.

„Obrona stref" 2×1×2 ma tę przewagę nad 2×3 i 3×2, że ustawienie środkowego napastnika pozwala mu „pokryć" swobodnie niebezpieczne miejsce na „polu 3-ch sekund", a zarazem stwarza mu możliwość wysunięcia się do przodu lub pod kosz.

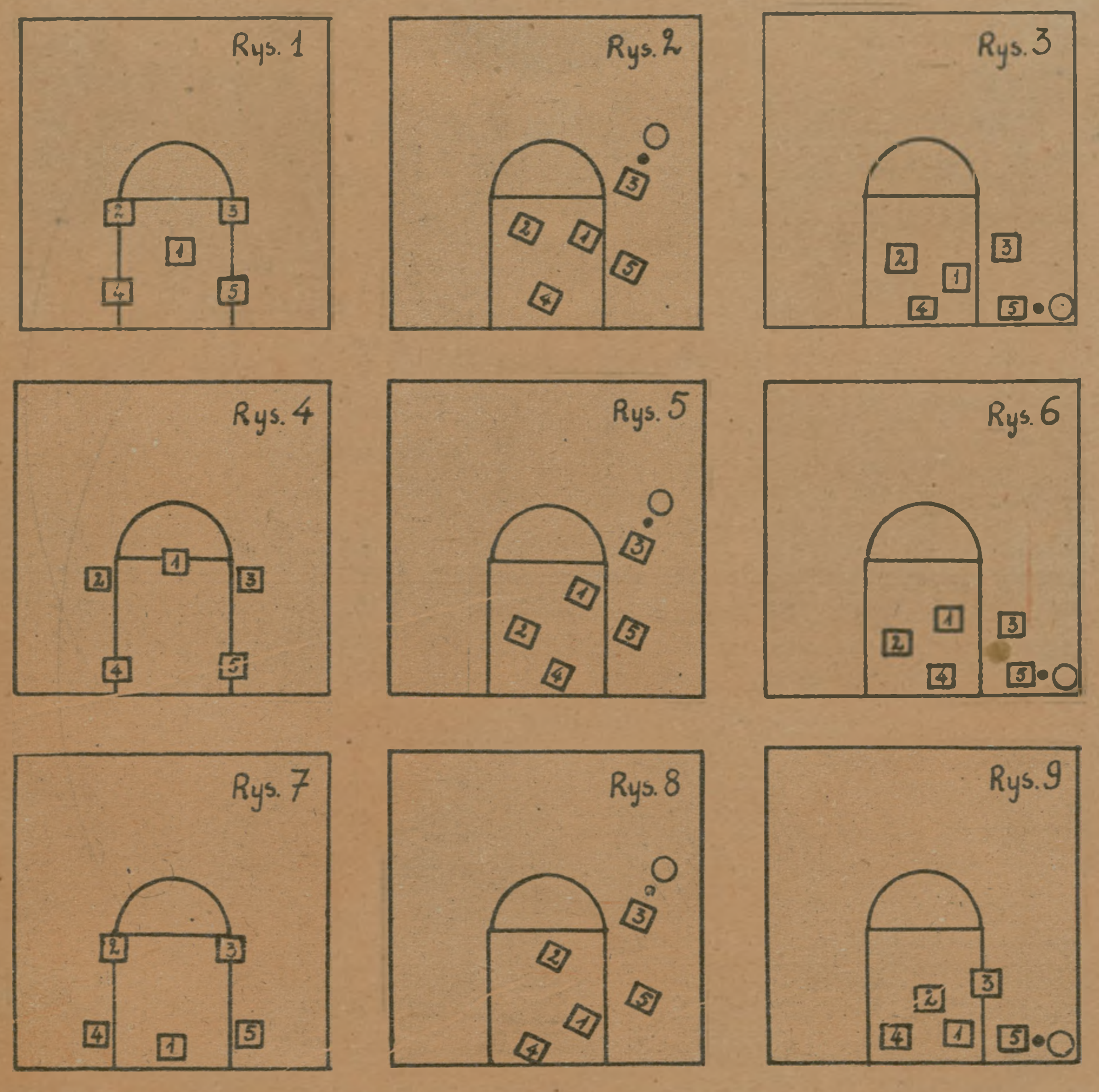
Rys. 1, 2, 3 przedstawiają nam „obronę stref" 2×1×2 i główne ruchy graczy w stosunku do miejsca, gdzie jest piłka. To samo przedstawiają rys. 4, 5, 6 dla obrony 3×2 i 7, 8, 9 dla 2×3. Przy rozpatrywaniu tych rysunków należy zwrócić uwagę na krycie przez zawodników miejsc najbardziej niebezpiecznych i sposób poruszania się zawodników

— Jak ćwiczyć?

— Nauczanie „obrony stref" jest rzeczą trudną i wymaga dobrej techniki osobistej graczy i zgrania zespołu. Naukę rozpoczniemy od ćwiczeń w formie ścisłej (bez przeciwnika), gdzie zawodnicy będą reagowali tylko na podania piłki. Po dokładnym opanowaniu ruchu, wprowadzamy fragmenty gry, tzn. w ćwiczeniach biorą udział przeciwnicy początkowo poruszający się wolniej i wolno podający piłkę, a później — grający coraz bardziej zdecydowanie. Ostatnią fazą nauczania jest gra szkolna, która wyszlifuje te umiejętności.

Zagadnieniem rozbijania „obrony stref" zajmiemy się w następnym numerze.

**TADEUSZ ULATOWSKI**




# TRENING ZIMOWY BRAMKARZA



Piłkarze prowadzą już zimowe przygotowania do nadchodzącego sezonu. Treningi przeprowadzają również bramkarze. Jak każdemu piłkarzowi, tak i bramkarzowi przynosi wiele korzyści zdobycie odznaki S.P.O. W ciągu zimy korzystne jest uprawianie jednego ze sportów jak hokej, lekka atletyka, koszykówka, narty, akrobacja.

Cóż mogą dać bramkarzowi wymienione rodzaje sportu?

Przez grę w bramce hokejowej nabywa bramkarz prawie te same umiejętności i zdobywa tę samą wprawę, co i w piłce nożnej: szybką orientację i refleks, chwyty, umiejętność odpowiedniego ustawienia się, skoordynowaną grę ze swoimi partnerami.

W koszykówce, bramkarz przyswaja sobie dobry wyskok, chwyty, ruchy zwodzące, które zwykle stosuje on na boisku piłkarskim dla uniknięcia atakujących przeciwników. Koszykówka jak i siatkówka doskonali orientację, wzrok itd.

Narciarstwo, a przede wszystkim zjazdy i skoki z niewielkich skoczni, wzmacnia organizm i potęguje wytrzymałość.

Oczywiście nie należy uprawiać wszystkich rodzajów sportu jednocześnie. Natomiast poważne i systematyczne uprawianie chociażby jednego z wymienionych sportów przyniesie bramkarzowi dużo korzyści.

Rozpoczynać zaprawę zimową należy z mniejszym natężeniem, stopniowo zwiększając jej nasilenie i ilość ćwiczeń. Zaprawę należy przeprowadzać trzy razy w tygodniu.

Bardzo korzystne dla bramkarza jest prowadzenie treningów na wolnym powietrzu. W treningach tych należy uwzględniać marszobiegi, różnego rodzaju skoki i podskoki oraz rzuty kamieniami. Przed zaprawą należy się „rozgrzać", wykonując swobodnie kilka ćwiczeń gimnastycznych. Ćwiczyć zupełnie lekko, aby uniknąć zerwania ścięgna i nadwyrężenia mięśni.

Ubiór do ćwiczeń — ubranie sportowe: ciepła bielizna (zaleca się wełnianą), buty narciarskie i wełniane skarpetki. Należy zwrócić uwagę, aby ubiór nie krępował ruchów.

Wycieczki — poza miasto — odbywać w każdą niedzielę. Początkowo maszerować w średnim tempie, celem rozgrzania się, następnie wykonać kilka przyśpieszeń na dystansie 50 — 100 m.

Trening zimowy bramkarza na sali wyrabia elastyczność, ruchliwość, szybką reakcję, sprężystość. Ważną rolę w rozwoju fizycznym odgrywają ćwiczenia gimnastyczne, tak ogólne, jak i specjalne, niezbędne dla bramkarza. Praca na sali powinna się odbywać w tempie umiarkowanym. Stosować ćwiczenia różnorodne. Jednym z najważniejszych elementów zaprawy zimowej na sali jest trening bramkarza z piłką. W pracy tej można odtworzyć prawie wszystkie elementy techniki bramkarza: chwyty piłki z dowolnej pozycji, grę pięścią, rzuty w dowolną stronę, wykopy piłki i ruchy zwodzące — dla wyminięcia napastnika.

Wysokie piłki odbijać tylko jedną pięścią. Chwyty piłki najlepiej przerabiać z drugim bramkarzem. Bramkarze, stojąc 10 — 12 m naprzeciwko siebie, rzucają do siebie piłkę, starając się ją chwycić lub odbić. Piłkę rzucać wysoko, półwysoko i nisko. Na sali można trenować także samemu, rzucając piłkę o ścianę. Grę pięścią ćwiczyć przez odbijanie piłki w górę. „Rzucanie" się za piłką (robinsonadę) trzeba ćwiczyć na materacach gimnastycznych. Skoczność poprawić można przez ćwiczenie skoków wzwyż i w dal. Dla nabycia elastyczności zaleca się przerabiać „mostek" gimnastyczny.

Znaczną korzyść przynosi bramkarzowi nauka wychwytywania piłek. Piłki górne powinno się przyjmować miękko, starając się chwytać je „na palce". Dolne piłki — „nakrywać ciałem".

Wiele wysiłku powinien poświęcić bramkarz dla zwiększenia szybkości reakcji. Dla tego celu służą następujące ćwiczenia: stanąć twarzą do ściany w odległości 3 — 4 m. Partner — trener lub gracz, znajdując się poza plecami bramkarza, rzuca piłkę o ścianę. Bramkarz, po odbiciu się piłki od ściany, stara się ją złapać lub odbić.

Zimowa zaprawa jest dla każdego bramkarza gwarancją należytego przygotowania do nadchodzącego piłkarskiego sezonu.

**(—) A. CHOMICZ**
**Zasłużony mistrz sportu ZSRR**

# NAUKA JAZDY FIGUROWEJ NA ŁYŻWACH

## CZĘŚĆ IV

**Uwagi ogólne.**

Przechodząc do nauki 4 podstawowych łuków: naprzód zewnątrz i wewnątrz oraz tyłem zewnątrz i wewnątrz, rozpoczynamy nowy etap w naszej jeździe. Figury, których uczyliśmy się dotychczas były objęte programem ogólnego szkolenia łyżwiarskiego. Obecnie przechodzimy do nauki **jazdy figurowej.**

Można ją określić jako rysowanie różnych wzorów na lodzie, w wyniku ruchów całego ciała. Podstawę jazdy figurowej stanowią cztery łuki, na których opierają się wszystkie ruchy łyżwiarza. Najtrudniejsze nawet złożone figury polegają na przejściach z jednego łuku do drugiego.

Wielu początkujących łyżwiarzy usiłuje nauczyć się tych łuków bez opanowania podstaw jazdy na łyżwach. Dlatego przypominamy, że najpierw należy dokładnie opanować podane uprzednio przez nas figury, a wtedy dopiero przejść do nauki łuków podstawowych.

Fundamentem całej dalszej nauki jest bezbłędne opanowanie łuku naprzód zewnątrz. Później będziemy uczyli się praktycznie stosować te same wstępne ruchy, z tą tylko różnicą, że wprowadzimy dodatkowo zmianę kierunku i krawędzi. W dotychczasowej metodzie nauczania spotykaliśmy się najczęściej z dwoma zasadniczymi pozycjami:

I. Przeprowadzeniem łyżwiarza przez połowę, do dwu trzecich, a nawet trzech czwartych łuku (koła).

II. Zakończeniem łuku, doprowadzeniem go do środka koła — punktu wyjścia.

Stosując te pozycje można było wyszkolić dobrych łyżwiarzy figurowych. Była to jednak metoda o dość ograniczonej rozpiętości.

Poniżej po raz pierwszy w Polsce zapoznamy Czytelników z metodą „czterech pozycji". Jest to metoda stosowana obecnie przez najznakomitszych trenerów.

Metoda „czterech pozycji" ma tę zaletę, iż łyżwiarz opanowawszy ją dokładnie, nie spotka w całej szkolnej jeździe (aż do najtrudniejszych figur) żadnych specjalnych trudności. Zachodzi tylko kwestia przystosowania podstawowych pozycji do wymagań danej figury. Metoda **„czterech pozycji"** przyśpiesza znacznie postępy w nauce, eliminuje popełnianie zasadniczych błędów przy figurach złożonych.

Poniżej podajemy tablicę **„czterech pozycji"**. Należy ją wyciąć i zachować, gdyż w dalszej naszej nauce będziemy dla skrótów używali wyrażenia I, II, III lub IV pozycja. Pozycje te nie muszą występować w kolejności w każdym z 4 podstawowych łuków, będziemy je często spotykali w figurach złożonych, zwrotach odwrotnych, trójkach, trójkach odwrotnych, pętlicach itp. Dokładny opis łuków naprzód zewnątrz podamy w następnym numerze „Sportowca".

BOLESŁAW STANISZEWSKI

**Zdjęcie na prawo: Uczestniczki Spartakiady zimowej ZSRR w czasie treningu jazdy szkolnej.** (WAF) (FOTO-SIB)

**Na prawo poniżej: Bursche-Lindnerowa, Jadwiga Dąbrowska i Łaniewska w jeździe pokazowej.** (Film Polski)

**Poniżej: Łuk naprzód zewnątrz. (Pozycja Nr. I), w wykonaniu Bolesława Staniszewskiego.**

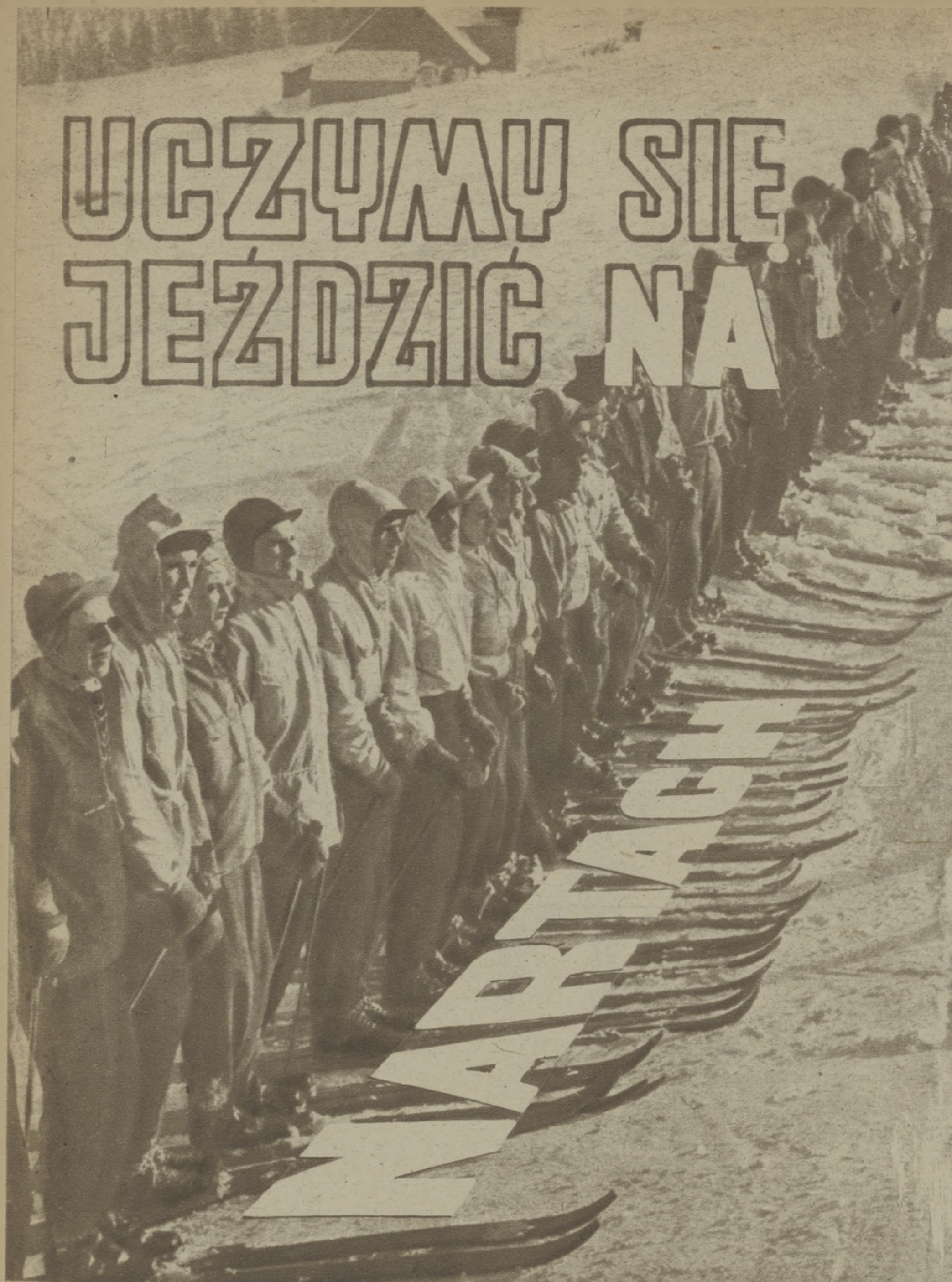






## METODA „CZTERECH POZYCJI"

| Łuki | Pozycja I | Pozycja II | Pozycja III | Pozycja IV |
|---|---|---|---|---|
| Naprzód zewnątrz | Pracujące ramię w przodzie. Wolnę ramię i ręka mocno w tyle. Wolne biodro i noga w tyle. Głowa skierowana ponad pracującym ramieniem w kierunku ruchu. | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie. Głowa skierowana do przodu. | Pracujące ramię i ręka mocno w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie skutkiem skręcenia się w pasie. Wolna noga w tyle. Głowa zwrócona ku środkowi koła. | Pracujące ramię i ręka w przodzie. Wolne ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i noga w przodzie. Głowa zwrócona do przodu. |
| Naprzód wewnątrz | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie. Wolne biodro i noga w tyle. Głowa w kierunku ruchu. | Pracujące ramię w przodzie. Wolne ramię i ręka w tyle. Wolna noga w przodzie. Głowa skierowana ku środkowi koła. | Pracujące ramię i ręka w przodzie. Wolne ramię i ręka w tyle. Głowa w kierunku ruchu. | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie. Wolne biodro i noga w przodzie. Głowa w kierunku ruchu. |
| Tyłem zewnątrz | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie. Wolne biodro i noga w przodzie Głowa skierowana ku środkowi koła. | Pracujące ramię i ręka w przodzie. Wolne ramię i ręka w tyle. Wolne biodro i noga w tyle. Głowa skierowana ponad wolnym ramieniem w kierunku jazdy. | Pracujące ramię i ręka w przodzie. Wolne ramię i ręka w tyle. Wolne biodro i noga w przodzie. Głowa skierowana ponad wolnym ramieniem w kierunku jazdy. | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie. Wolne biodro i noga w tyle. Głowa skierowana przez ramię pracujące w kierunku jazdy. |
| Tyłem wewnątrz | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie. Wolne biodro i noga w przodzie. Głowa skierowana ponad ramieniem pracującym w kierunku jazdy. | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka w przodzie. Wolne biodro i noga w tyle. Głowa zwrócona ku środkowi koła. | Pracujące ramię i ręka w przodzie. Wolne ramię i ręka w tyle. Wolne biodro i noga w przodzie (noga nad rysunkiem). Głowa skierowana w kierunku przeciwnym do ruchu. | Pracujące ramię i ręka w tyle. Wolne ramię i ręka naprzód w kierunku ruchu. Wolne biodro i noga w tyle. Głowa zwrócona w kierunku ruchu do środka koła. |




**Dzień 4-ty**

**Program dnia:**

1. Zabawa w terenie płaskim.
2. Powtórzenie kroków do tej pory przerobionych.
3. Łuk z pługu w oznaczonym miejscu.
4. Ześlizg w przód i w tył.
5. Ześlizg w skos stoku.
6. Krystiania równoległa do stoku.
7. Skok terenowy bez pomocy kijków.
8. Wycieczka.

**1. Zabawy w terenie płaskim.**

Zajęcia rozpoczynamy od zabaw. Mają one zastąpić ćwiczenia gimnastyczne. Wybieramy zabawy znane lub nowe, z których kilka poniżej podajemy:

a) **„most"** — Na terenie o powierzchni około 15 x 20 m stanowiącym „most" stoi dwu lub trzech „wartowników". Pozostali usiłują przebiec przez „most" unikając spotkania z „wartownikiem". Dotknięci przez „wartowników" zamieniają z nimi rolę.

b) **„berek-żuraw"** — Uciekający, aby nie być schwytanym, staje na jednej nodze (narcie) a drugą podkurcza ujmując się oburącz pod kolana.

O b i e  z a b a w y  p r z e r a b i a m y  b e z  k i j k ó w.

**2. Powtórzenie kroków do tej pory przerobionych.**

Jak w dniu poprzednim.

**3. Łuk z pługu w oznaczonym miejscu.**

Doskonalimy łuk z pługu. Na stoku gładkim, niezbyt stromym, miejsca — w których należy wykonać skręt — znaczymy gałązkami. Następnie wykorzystujemy położenie rosnących drzew, krzaków czy kamieni i wokół nich wykonujemy łuki. Unikajmy jednak miejsc niebezpiecznych. Ćwiczymy łuki w jedną i drugą stronę, przystosowując je do nowych warunków terenowych i śniegowych.

**4. Ześlizg w przód i w tył.**

W ześlizgu w bok ciało narciarza było prostopadłe do podłużnej płaszczyzny nart. Jeśli teraz z tej pozycji wychylimy się do przodu, obciążymy tyły nart, które będą ześlizgiwać się prędzej niż dzioby. W ten sposób wykonamy ześlizg w tył, skośnie w dół. Jeśli przyjmiemy pozycję odchyloną do tyłu obciążymy




tyły nart i wtedy odciążone dzioby będą miały tendecję ześlizgiwania się w przód. Wykonamy wtedy ześlizg do przodu skośnie w dół.

Przyjmując na zmianę pozycję wychyloną i cofniętą, wykonamy na przemian ześlizg w przód i w tył (rys. 29). Narty przez cały czas ustawione są prawie płasko na stoku. Ten rodzaj ześlizgu wyrabia „wyczucie" prowadzenia nart i uczy, jaką rolę odgrywa wychylenie i odchylenie się do tyłu.

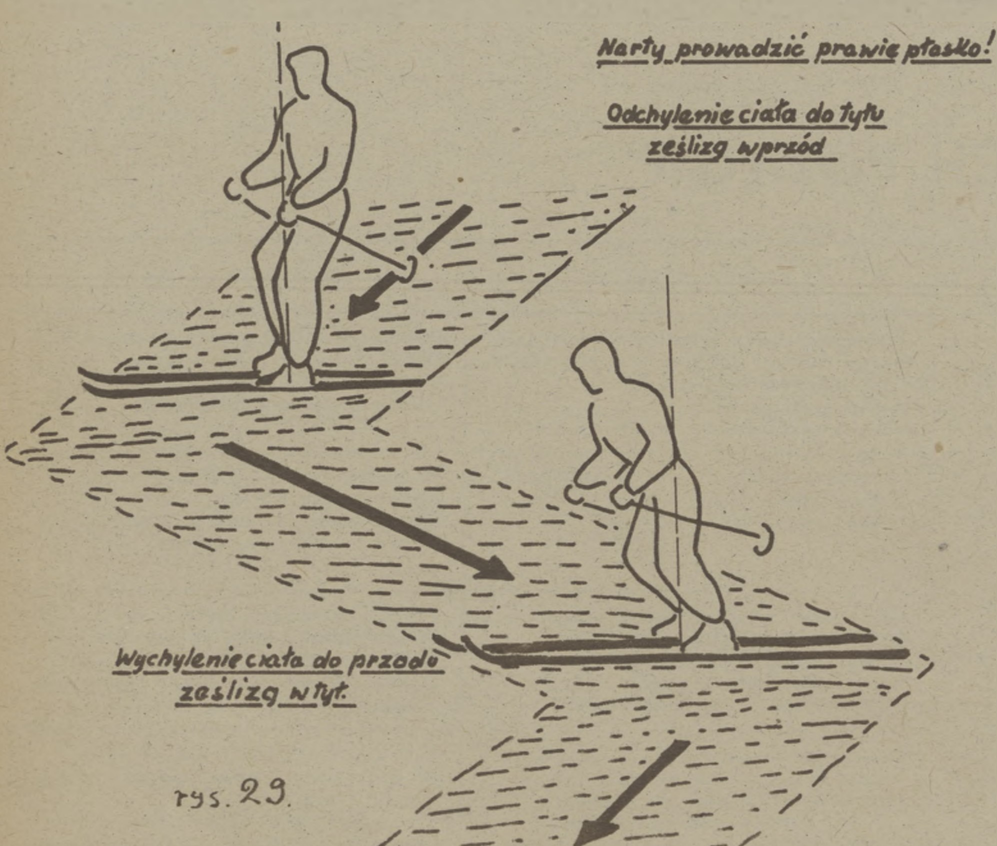
**5. Ześlizg w skos stoku.**

W zjeździe w skos zwalniamy stopniowo nacisk na górne krawędzie nart. To wystarczy, ażeby uzyskać ześlizg skośny (rys. 30). Chcąc wrócić do jazdy śladem równoległym, wystarczy wcisnąć górne krawędzie nart w stok.

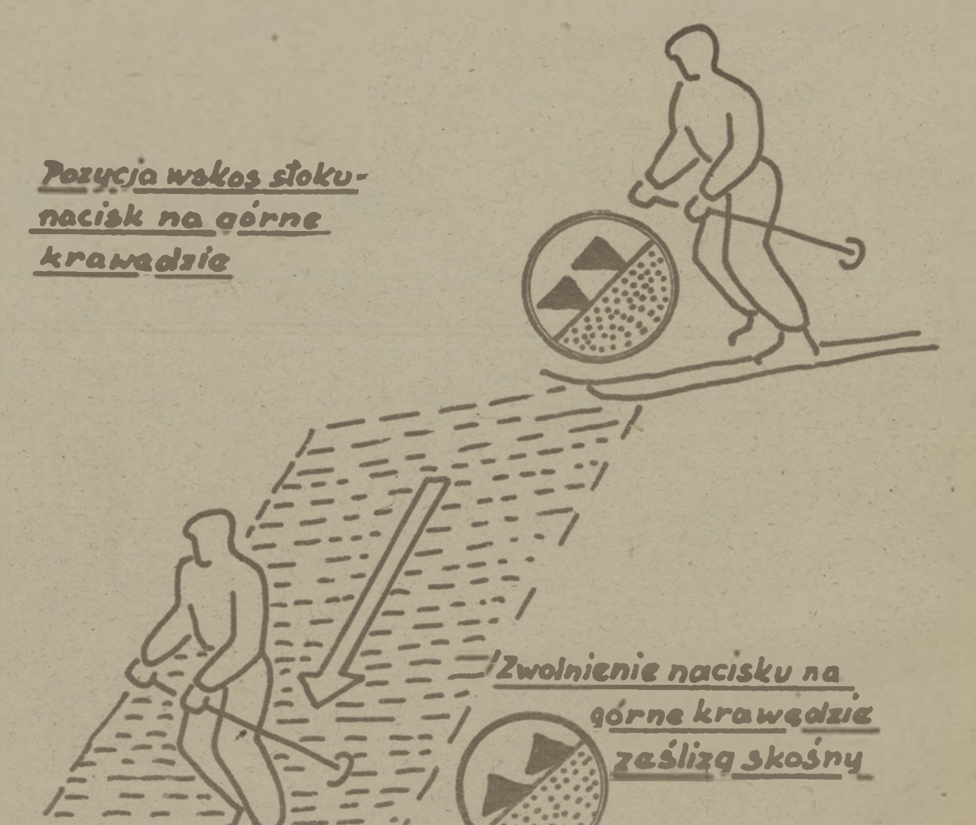
**6. Krystiania równoległa do stoku.**

W zjeździe w skos stoku (pamiętać o poprawnej pozycji zjazdowej w skos stoku, górna narta w przodzie), wykonujemy krótki rozmach od stoku (mięśnie rozluźnione). Rozmach ten nie może mieć żadnego wpływu na bieg nart. Następnie napinamy mięśnie całego ciała i wykonujemy energicznie, lecz wolno rotację do stoku. Bark i ramię dolne prowadzi rotację, przesuwając się półkolisto dołem ku przodowi. Bark dolny przechodzi poza oś po-

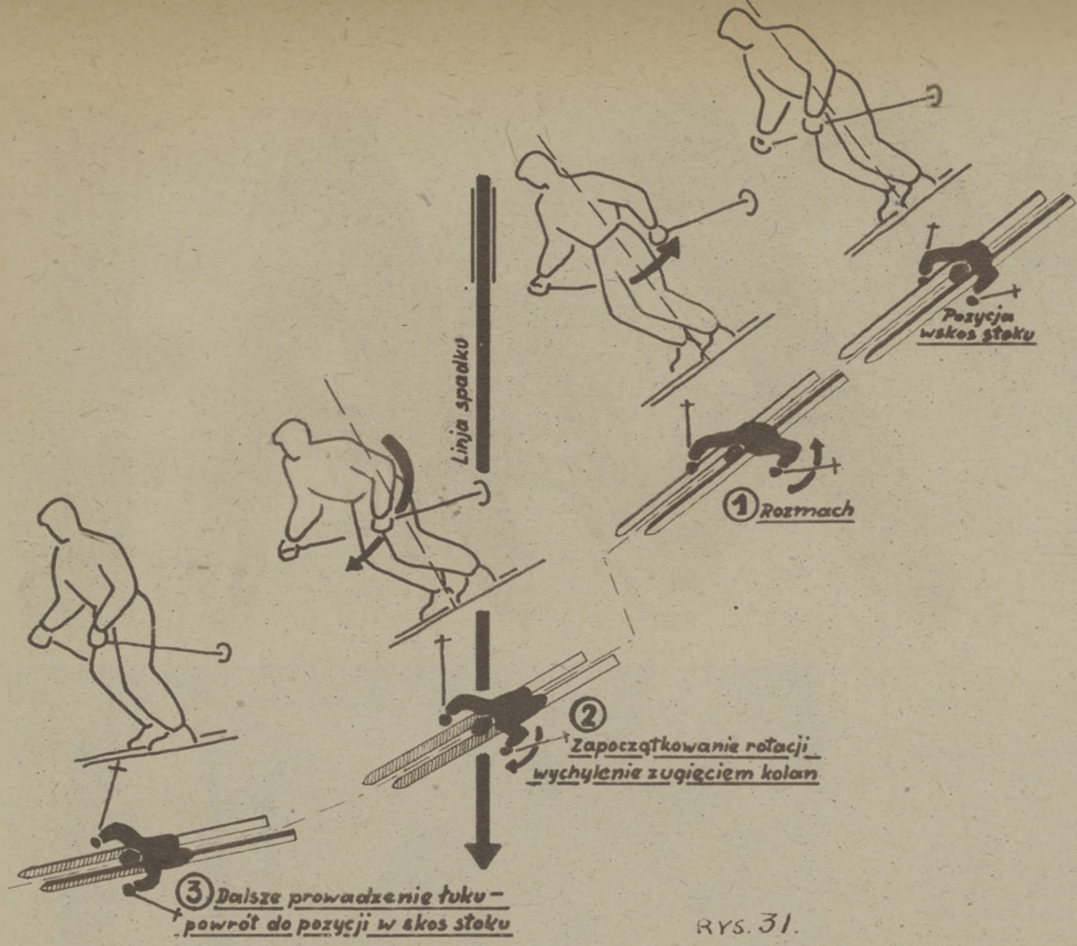





rys. 29.




RYS. 30




RYS. 31.

przeczną do nart. Bark górny, tworząc oś skrętu nie cofa się do tyłu. Bezpośrednio po zapoczątkowaniu rotacji następuje wychylenie, powodując odciążenie tyłów nart i zwolnienie górnych krawędzi. Narty równomiernie obciążone ześlizgują się skośnie półkolisto w dół. Po uzyskaniu zmiany kierunku, nartę dolną silniej obciążamy i stopniowo naciskamy na górne krawędzie. W końcowej fazie krystianii przyjmujemy poprawną pozycję w skos stoku (rys. 31).

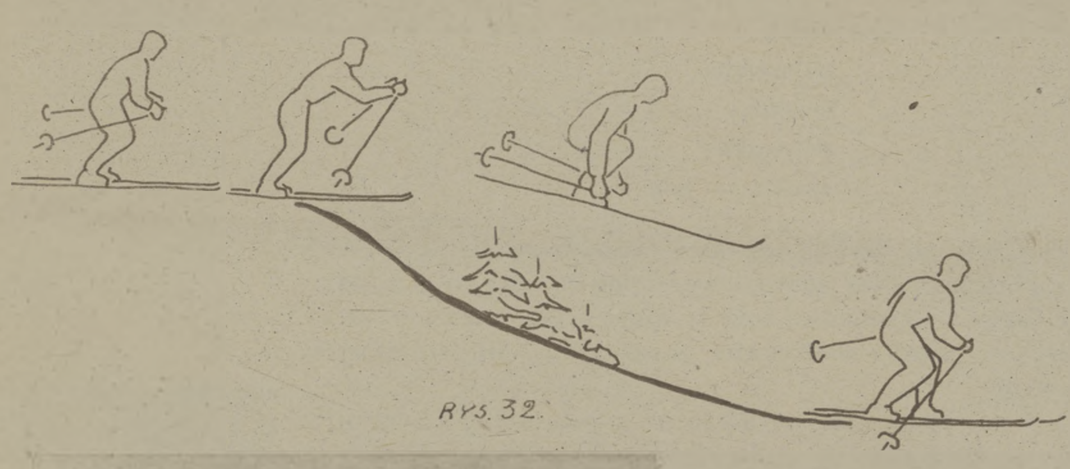
**7. Skok terenowy bez pomocy kijków.**

Do miejsca, w którym chcemy wykonać skok, dojeżdżamy w pozycji niskiej, następnie odbijamy się równocześnie obiema nartami od śniegu. Jeśli przeszkoda tego wymaga, możemy podkurczyć nogi. Lądujemy w głębokim wypadzie z wychyleniem ciała ku przodowi (rys. 32). Skok terenowy ćwiczymy najpierw na łagodnym stoku z nieznacznego progu terenowego. Ćwiczenia w skokach wzbogacają bardzo nasze doświadczenia ruchowe (i sprawiają wiele radości), toteż powinniśmy poświęcić im wiele uwagi.

**8. Wycieczka.**

Ciekawsze zjazdy w czasie wycieczki powtarzać. O ile spotykamy w terenie korzystne warunki, warto przećwiczyć poprzednio poznane ewolucje. Idąc na wycieczkę, obserwować teren, uczyć się w nim orientacji. Przy zjazdach zwracać uwagę na odległości między narciarzami. Czekać aż wszyscy zjadą. Nie zostawiać nikogo samego z dala od grupy. Tempo marszu dostosowywać do najsłabszych.

**ZYGMUNT BIELCZYK**



RYS. 32.



Oś wychylenia w stawie biodrowym. W nowoczesnej technice zawodniczej uważa się taką pozycję za przestarzałą, choć z pożytkiem stosuje ją wielu narciarzy w zależności od warunków śnieżnych i terenowych.

Oś wychylenia w stawie skokowym. Wychylenie do przodu, odciążenie tyłów nart i wąskie ich prowadzenie stanowią ważne czynniki w technice zjazdu i ewolucji narciarskiej.

# PRZEWRÓT DŻUDOWY W PRZÓD

Naukę przewrotów w przód zaczynamy od przewrotu z miejsca, jak na zdjęciu. Tracąc równowagę w przód, amortyzować upadek przez ugięcie rąk, głęboki skłon tułowia w przód i skierowanie głowy pod lewą pachę. Głowę, ze względu na możliwość uderzenia się kolanem w oko lub nos, należy trzymać w odległości około 20 cm od kolan; następnie przejść na prawy bark. Siła zamachu i głęboki skłon tułowia w przód spowoduje bezbolesny i bez żadnego wstrząsu przewrót, gdyż punkty zetknięcia się pleców z podłożem będą stopniowo przesuwały się z prawego barku na poszczególne kręgi kręgosłupa.



**Początkujący wykonuje przewrót z małego rozkroku (jedna noga o pół stopy wysunięta do przodu).**

W momencie przejścia na plecy należy nogi skrzyżować tak, aby prawa znalazła się przed lewą nogą. To pozwoli nam — wykorzystując siłę zamachu, w skulonej pozycji w chwili przejścia na palce nóg — wykonać szybki półobrót (twarzą do przeciwnika) z rękami lekko wysuniętymi w przód (łokcie przy boku). Jest to pozycja zaczepno-odporna, dająca możność zaraz po przewrocie, wzięcia udziału w dalszej walce. Po opanowaniu przewrotu w przód z miejsca (miernikiem prawidłowego wykonania jest szybkość i miękkość przewrotu) można przystąpić do przewrotu w przód z rozbiegu z odbiciem jednonóż, po tym z odbicia obunóż. Ćwiczyć na miękkim materacu lub na piasku.

Dalszym etapem nauki przewrotu jest pokonywanie przeszkód; współpartner układa się w poprzek, klęczy na czworakach lub stoi w skłonie w przód. Stopniowo podwyższając przeszkody, można po pewnym treningu przejść wysokość 2 m i więcej, nie robiąc przy tym sobie żadnej krzywdy nawet na twardszym podłożu.

Po opanowaniu przewrotu „na wysokość", przystąpić należy do pokonywania przeszkód w głąb. Przeszkodą w tym wypadku może być 2 i więcej współćwiczących w klęku podpartym lub w staniu, skrzynie, stoły, krzesła, okna itd.

Utrudnieniem przewrotu jest wręczenie ćwiczącemu jakiegoś mniej lub więcej niewygodnego przedmiotu np: piłki, laski itd.

Wszystkie wyżej wymienione ćwiczenia są tylko przygotowaniem do przewrotów właściwych, celowych, mających zastosowanie najpierw w pokazie, a później w walce. Będą to przewroty przymusowe, wskutek wytrącenia z równowagi przez pchnięcie, uderzenie, gwałtowne zahamowanie pojazdu itd.

Umiejętność ta może się przydać nie tylko uprawiającemu dżudo, ale i sportowcom innych dziedzin.

**C. B.**





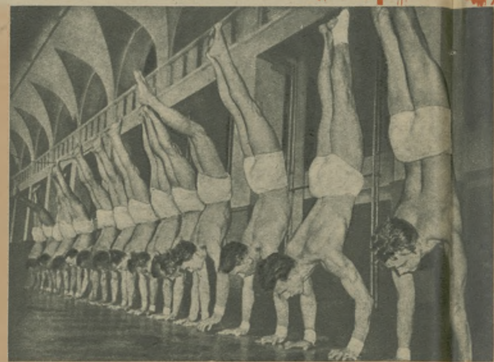
**Rozwiązanie konkursu noworocznego w następnym numerze!**

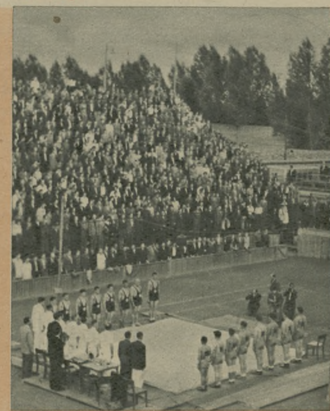
# ZAPASY



Na lewo: Przy wykonywaniu przedniego pasa nie należy splatać palców. Palce należy zewrzeć przy pomocy „haka". Stosując obronę, uciak nie powinien następować na tętnicę szyi. Dłonie opierać na podbródku. Pod okiem dobrego instruktora chłopcy z Ludowych Zespołów Sportowych szybko opanują właściwą technikę.

Na prawo: Stanie na rękach — jedno z ćwiczeń przygotowawczych do zapaśnictwa.



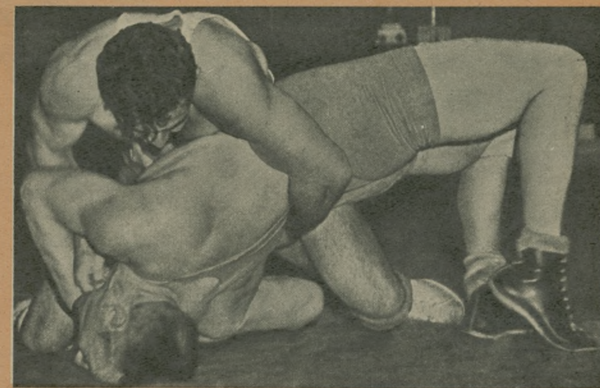


Na prawo: Dalsza pozycja „suplesu". Unoszony zawodnik przygotowuje się do obrony przez oparcie głowy na barku przeciwnika.

Na lewo: Zawody zapaśnicze z każdym rokiem zyskują coraz większą ilość sympatyków. Na zdjęciu moment otwarcia zawodów na kortach CWKS-u w Warszawie.

U dołu: „Załamanie mostu" i założenie półnelsona. Z pozycji tej (bardzo trudnej) zawodnik może się wyratować obrotem „roladą" lub też przerzutem nóg na przeciwnika.





Czy jest ktoś, kto by w młodości nie próbował swych sił, biorąc się z kolegą „za pasy"? Mocujących się chłopców można spotkać b. często i w mieście i na wsi, w szkole i w domu, na wycieczce i w czasie wolnym po pracy. Chwyty jednak stosowane przez nich są bardzo prymitywne...

A przecież to, co młodzi ci robią bez planu i celu, łatwo obrócić w systematyczne ćwiczenia, w rozrywkę sportową.

Młodzieży trzeba dać możność nauczenia się chwytów prostych i łatwych — ale prawidłowych, które można by stosować później w walce.

Do uprawiania zapaśnictwa w najprostszych warunkach nie potrzeba skomplikowanych urządzeń. Wystarczy dość cienka warstwa piasku, słomy lub trocin drewnianych o powierzchni 6 × 6 m, pokrytej jakąkolwiek płachtą (suknem, kocami itd).

Do dobrych wyników w zapaśnictwie dochodzi się po długim ćwiczeniu. Sama siła tu nie wystarcza. Technika chwytu, szybka orientacja, dobre przygotowanie gimnastyczno-sportowe są czynnikami niezmiernie ważnymi. Walki zapaśnicze odbywają się w różnych wagach w zależności od ciężaru ciała zawodnika:

| Waga | | | |
|---|---|---|---|
| Waga | musza | — do — | 52 kg |
| „ | kogucia | — | 57 „ |
| „ | piórkowa | — | 62 „ |
| „ | lekka | — | 67 „ |
| „ | półśrednia | — | 73 „ |
| „ | średnia | — | 79 „ |
| „ | półciężka | — | 87 „ |
| „ | ciężka | — ponad | 87 „ |

Zapaśnictwo rozwija organizm wszechstronnie. Z wielkich wartości zapaśnictwa zdawali sobie dobrze sprawę już starożytni Grecy i Rzymianie. Dziś w wielu państwach, a w szczególności w Związku Radzieckim, zapaśnictwo stało się sportem masowym.

I u nas sport ten zyskuje na popularności, zdobywając z dnia na dzień nowych zwolenników.

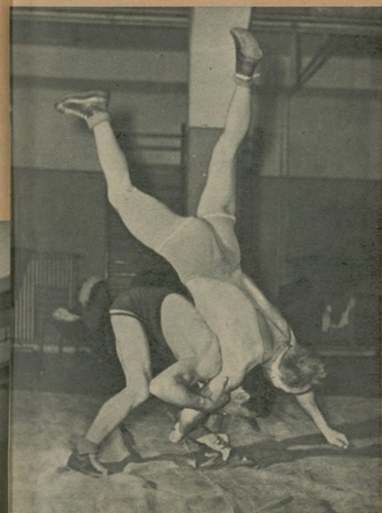
Z szerokich mas młodych sportowców miast i wsi — szkolonych pod fachowym kierownictwem instruktorów, wyrosną nowi wzorowi zawodnicy.



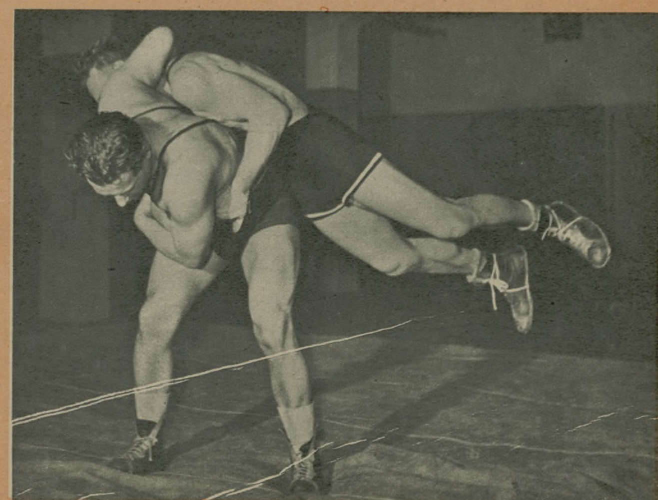
Na lewo: Moment zaciętej walki dwóch mistrzów Związku Radzieckiego: majora W. Tkacza (z prawej strony) i szeregowca M. Abdulchakowa



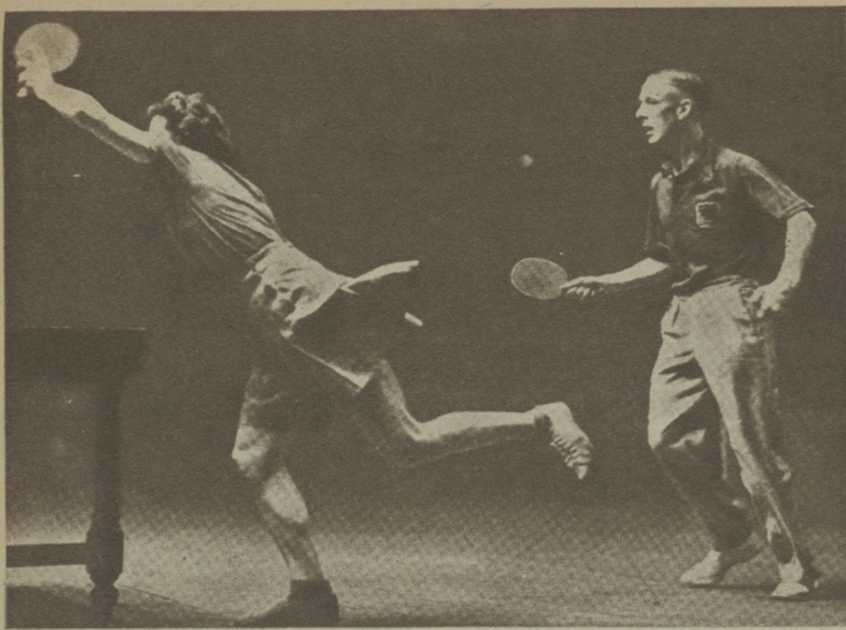
Na prawo: Tylny pas i pozycja do wykonania „suplesu tylnego" (I-sza faza). Za wykonanie „suplesu" zyskuje zawodnik jeden punkt.



U góry: Przerzut przez ramię, jeden z najczęściej stosowanych chwytów w walce francuskiej (grecko-rzymskiej).



Na prawo: Mistrz świata Węgier Bobis — w chwili wykonywania rzutu przez biodro (I-sza faza).



# Gra podwójna w tenisie stołowym

Obok gry pojedynczej przeprowadza się w tenisie stołowym, także spotkania w grze podwójnej. Jak każda gra zespołowa, wymaga ona od uczestników ścisłej współpracy i dobrego zrozumienia. Dlatego też często się zdarza, że para złożona z zawodników indywidualnie słabszych, ale lepiej zgranych bije zawodników indywidualnie lepszych, lecz mniej zgranych.

Gra podwójna w tenisie stołowym jest specjalnie trudna, albowiem ten sam gracz nie może kolejno odbić dwu piłek, lecz każdy z partnerów odbija piłkę na zmianę. Przy zagraniach należy więc myśleć zawsze o partnerze. Jeśli współpartnerem jest gracz, który posiada np. uderzenie z prawej mocniejsze i skuteczniejsze od naszego, wszelkimi sposobami musimy się starać dać mu okazję do wykonania tego uderzenia. Jeżeli przeciwnik utrudnia grę partnerowi, naszym obowiązkiem jest grać na niego w taki sposób, by nie mógł posłać trudnej piłki naszemu partnerowi.

Ponieważ partnerzy odbijają w grze podwójnej piłkę kolejno, ważne jest, aby gracz po jej odbiciu nie przeszkadzał partnerowi w uderzeniu. Powinien on natychmiast po odbiciu cofnąć się, umożliwiając w ten sposób partnerowi przyjęcie następnej piłki. Tak samo w chwili podawania; gracz, który nie podaje i nie przyjmuje piłki, winien cofnąć się o krok za swojego partnera, aby mu nie przeszkadzać w wypadku, gdyby został on nagle zmuszony zwrócić się na lewo. Zawsze jest łatwiej podejść do przodu niż cofać się. (Rys. 1).

Powierzchnia stołu do gry podwójnej podzielona jest po środku na dwie części linią białą szerokości 3 mm, (linia podania) równoległą do linii bocznych. W ten sposób biała linia i siatka dzielą powierzchnię stołu na cztery równe pola. Część powierzchni stołu, po stronie gracza podającego, ograniczona prawym brzegiem „linii podania" nazywa się „półpolem prawym podającego" i oznaczona jest na rys. 2a lit. A (1). Część powierzchni stołu po tej samej stronie, położona na lewo w stosunku do gracza podającego, nazywa się „półpolem lewym podającego" i oznaczona jest na rys. lit. B. Część stołu za siatką, leżąca pomiędzy nią i lewym brzegiem „linii podania" w stosunku do podającego, nazywa się „półpolem prawym odbierającego" i oznaczona jest lit. C (2). Część powierzchni stołu położona po tej samej stronie, na prawo w stosunku do podającego, nazywa się „półpolem lewym odbierającego" i oznaczona jest lit. D.

Sposób podawania i zmiana podania przy grze podwójnej są inne niż przy grze pojedynczej.

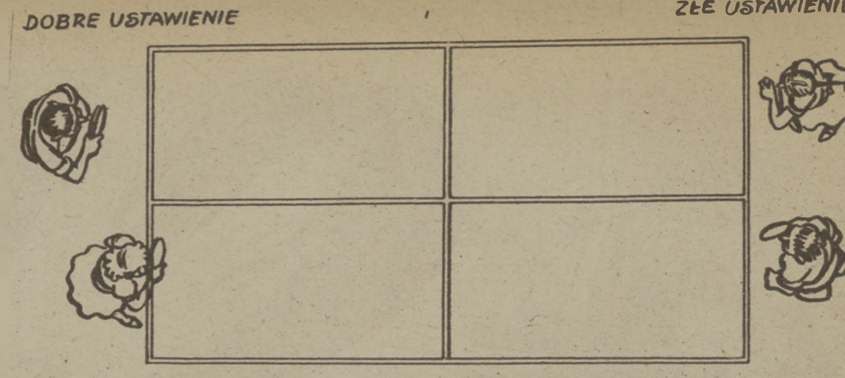
**PODANIA**

Podania należy wykonać w taki sposób, aby piłka dotknęła „półpola prawego podającego" (A), albo „linii podania", która je ogranicza, następnie po przejściu ponad siatką, dotknęła „półpola prawego odbierającego" (C) lub „linii podania", która je ogranicza. Para, której dzięki losowaniu przypadło prawo podawania wyznacza pierwszego podającego, para przeciwna wyznacza pierwszego odbierającego. Gracz podający ustawia się zawsze z prawej strony stołu, zaś gracz przyjmujący, stoi z prawej, ale po przeciwnej stronie stołu. Kolejność podań jest następująca:

Pierwsze 5 podań (1) wykonuje gracz, który został wyznaczony w parze otrzymującej prawo podania. Podania te będą przyjmowane przez gracza wyznaczonego do odbioru piłki w parze przeciwnej. Następne 5 podań (2) wykonuje pierwsze 5 razy. Następne 5 podań (3) wykonuje partner gracza podającego pierwsze 5 razy, odbiera zaś partner gracza odbierającego pierwsze 5 podań. 5 następnych podań (4) wykonuje partner gracza odbierającego pierwsze 5 podań (5), a przyjmuje gracz, który podawał pierwsze 5 razy: Następnych 5 podań (5) wykonuje się tak, jak pierwsze 5 podań (1) itd. w tym samym porządku, aż do końca seta lub chwili, gdy obie pary zdobędą po 20 punktów. W tym ostatnim wypadku kolejność podań pozostaje ta sama, ale każdy gracz w swojej kolejce podaje tylko jeden raz i tak — aż do końca seta.

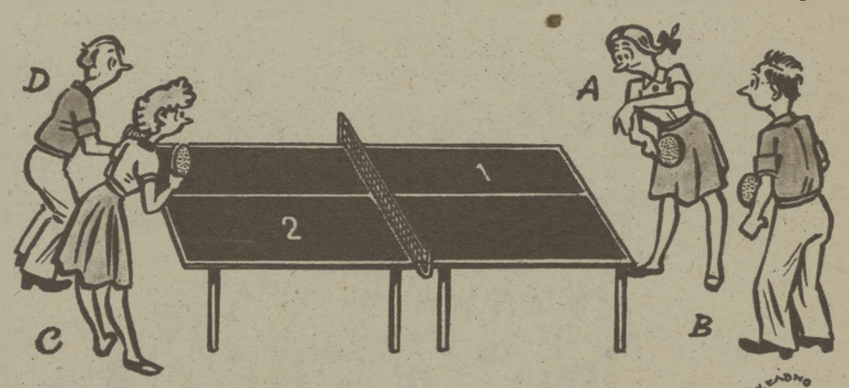
W secie decydującym spotkania (gdy składa się ono z kilku setów) para, która podawała pierwsze 5 razy, ma prawo zmienić ustawienie swego odbierającego (kolejność odbierania podań) albo zmienić ustawienie odbierającego pary przeciwnej po zdobyciu przez jedną z par 10 punktów.

Przyjmujemy, że w piątym secie po zdobyciu przez jedną z par 10 piłek wypada, że gracz A ma podawać piłkę na gracza C pary przeciwnej. W tym wypadku para AB może zażądać, (o ile na początku spotkania rozpoczęła podawanie), aby podanie gracza A przyjmował nie gracz C, a jego partner D (rys. 2). O ile z kolejności wypada, że gracz A ma odbierać podanie gracza C pary przeciwnej, para AB ma prawo wyznaczyć B do przyjmowania podań gracza C, należącego do pary przeciwnej.




DOBRE I ZŁE USTAWIENIE GRACZY PRZY GRZE PODWÓJNEJ
RYS. 1

Ze względu na powyższy przepis, w grze mieszanej lub w grze podwójnej, gdzie gracze są nierównej siły, korzystniej jest wybrać pierwsze podanie: szczególnie ważne jest, aby pierwsza podawała partnerka (ewentualnie słabszy gracz przy grze podwójnej mężczyzn); otrzymuje ona wówczas mniej podań ze strony silniejszego gracza (mężczyzny) strony przeciwnej, co jest oczywiście dużą przewagą.

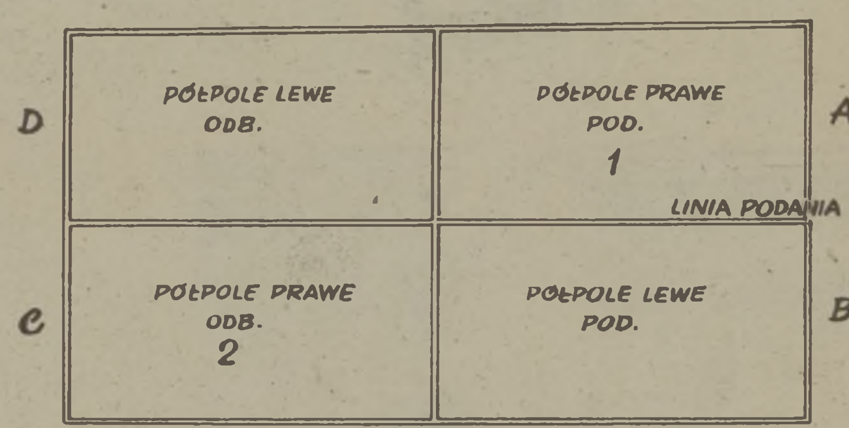



PRAWIDŁOWE USTAWIENIE GRACZY PRZY PODANIU
RYS. 2

Jeżeli jeden z graczy pomyłkowo zajmie poza kolejką miejsce odbierającego, wówczas gracz, który powinien je zajmować, staje się odbierającym natychmiast po spostrzeżeniu pomyłki, chyba że przedtym wykonano już podanie kolejno 5 razy. W tym wypadku przyjmowanie podania w następnych 5 zagraniach winno się tak odbywać, jak gdyby normalna kolejność nie została zmieniona. W każdym razie wszystkie punkty zaliczone przed spostrzeżeniem pomyłki są ważne. Zmiana podań i stron stołu odbywa się podobnie, jak przy grze pojedynczej po każdym secie. Ograniczenie czasu gry obowiązuje tak, jak i w grze pojedynczej (20 minut).

(dok. w numerze następnym)

JERZY CZERNIACHOWSKI




RYS. 2a

# GAWĘDY STRZELECKIE

## ściąganie języka spustowego

Ściąganie spustu (języka spustowego), w połączeniu z celowaniem, jest najważniejszą czynnością przy strzelaniu. Prawidłowe jej wykonanie daje gwarancję celnego strzału. Spust w każdej broni posiada pewien opór i do pokonania go (zwolnienia napięcia iglicy) potrzeba pewnej siły. Ze względu na bezpieczeństwo, aby broń nie odpaliła przypadkowo przez stuknięcie nią o ziemię lub w innych wypadkach, siła spustu jest dość znaczna i wynosi zwykle od 2—4 kg, to znaczy, że dla spowodowania strzału trzeba przyczepić do języka spustowego ciężar wagi 2—4 kg. Do chwili oddania strzału ręka silnie obejmuje szyjkę, palec wskazujący znajduje się w kabłąku i lekko dotyka spustu nie poruszając go wcale. Palec wskazujący ma być wolny dlatego, że musi ściągać spust bardzo lekko i delikatnie, a nie z taką siłą, z jaką ręka trzyma szyjkę. Chodzi o to, aby oddzielić zupełnie pracę tego palca od pracy ręki, bo inaczej palec wskazujący sztywny i skurczony spowoduje przy ściąganiu spustu drganie całej broni i co za tym idzie, zły strzał. Po dokładnym wycelowaniu wstrzymujemy oddech i palcem wskazującym stopniowo i powoli tak, by nie poruszyć broni, ściągamy język spustowy. Nacisk, który wykonuje się pierwszym lub drugim zgięciem palca wskazującego (zależnie od budowy ręki i długości palców) powinien być równomierny aż do momentu spadnięcia iglicy.



rys. 4. Trzymanie broni za szyjkę.

Między chwilą opadnięcia iglicy na spłonkę, a wylotem pocisku z lufy, upływa wprawdzie mały przeciąg czasu, wystarczy on jednak dla popełnienia błędu, który może zniweczyć nasze dotychczasowe wysiłki. Jeżeli wskutek złego wyszkolenia lub zdenerwowania szarpiemy za spust, wpływ tego ruchu na broń będzie trwał i po opadnięciu iglicy. Opanowanie nerwów, przezwyciężenie obawy strzału — przychodzi z łatwością przy broni sportowej, pozbawionej odrzutu i nie dającej prawie huku.

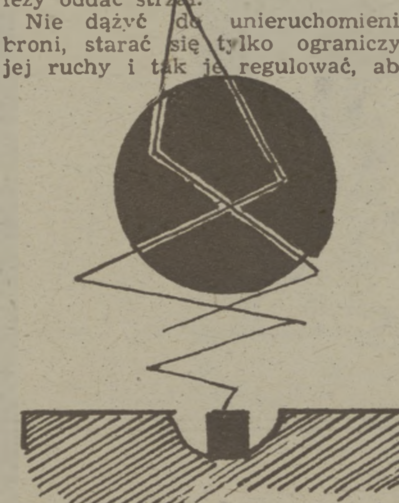
Karabinek sportowy jest więc dobrą „kuracją" dla strzelców denerwujących się i szarpiących za spust.

Przed oddaniem strzału, jak i na krótko po strzale, należy pilnie uważać na zachowanie się broni podczas wykonania czynności ściągania spustu. Nawet najlepszy strzelec nie potrafi ani na sekundę tak trzymać broni, aby muszka była nieruchoma pod celem. Broń (linia celowania) odbywa ciągłą „wędrówkę" po tarczy. Są to ruchy w górę, w dół, w prawo i w lewo spowodowane przez różne prace naszego organizmu: nerwy, obieg krwi, bicie serca itp. Broń nie drga, a wykonuje powoli ruchy o pewnym systemie i regularności. Chodzi o to, aby ruchy te były jednolite, możliwie najbardziej regularne. Lepsze są ruchy większe, o stałej amplitudzie, dzięki czemu karabin wraca stale, co pewien czas, do tego punktu, w którym należy oddać strzał.

Nie dążyć do unieruchomienia broni, starać się tylko ograniczyć jej ruchy i tak je regulować, aby muszka stale przechodziła podczas swej wędrówki przez ów punkt pod czarnym kołem.



rys. 5. Wahania regularne.



rys. 6. Wahania nieregularne.

Ruchy broni są z początku większe i mniej regularne, na skutek wysiłku wykonanego przy składaniu się, następnie maleją i przybierają określoną formę, po tym znów zwiększają się na pewien krótki okres czasu, znów maleją itd.

Ściągnięcie spustu powinno być tak obliczone, aby strzał padł właśnie w tej chwili, gdy broń podchodzi pod cel. Wtedy pocisk trafi tam, gdzie chce się go umieścić.

W spusty z przyśpiesznikami (z dwoma języczkami spustowymi) zaopatrzona jest broń precyzyjna oraz szereg typów broni myśliwskiej wymagającej wielkiej ostrożności. Aby nie spowodować przedwczesnego wypału podczas składania się, palec powinien być oparty o kabłąk.



rys. 7. Język spustowy broni palnej.

Nie powinno się tak regulować przyśpiesznika, aby pierwsze i najlżejsze dotknięcie spowodowało strzał. Przyśpiesznik powinien znieść bardzo delikatne położenie palca, a zeskoczyć dopiero przy następnym, nieco mocniejszym — choć jeszcze bardzo lekkim nacisku.



rys. 8. Język spustowy z przyśpiesznikiem w broni dowolnej.

ANDRZEJ MATUSZAK



### ĆWICZENIA WSTĘPNE: 5 MINUT

Przystępując do lekcji czwartej, instruktor zarządza zbiórkę, sprawdza obecność, omawia pokrótce aktualne zagadnienia wychowawcze i kulturalno - oświatowe po czym przystępuje do ćwiczeń wstępnych: krótkiego marszu i biegu dookoła sali.

A oto dalsze ćwiczenia i najczęściej popełniane, przy ich wykonywaniu, błędy.

**Ćwiczenie:** Szeroki rozkrok — podwójny skłon boczny z podciąganiem przeciwnej ręki, (błędy: zgięte nogi w kolanach i skłon tułowia lub głowy do przodu).

**Ćwiczenie:** Podskokami rozkroki i wykroki, (błędy: usztywniony tułów i ramiona).

**Ćwiczenie:** Rozkrok — krążenie ramion, (błędy: zbyt mała obszerność ruchu).

**Ćwiczenie:** Szeroki rozkrok — ramiona bokiem wzwyż (przed tym głęboki wdech) i podwójny skłon w przód) w dół z wydechem, (błędy: zgięte nogi w kolanach i niedostateczny skłon głowy).

# SZKOŁA PIĘŚCIARZA

### GIMNASTYKA BOKSERSKA 5 MINUT

W dalszym ciągu lekcji — po krótkim marszu i biegu — instruktor przystępuje do gimnastyki bokserskiej. Kończąc gimnastykę, instruktor nakazuje kilka ruchów rozluźniających i przystępuje do ćwiczeń technicznych.

### ĆWICZENIE TECHNICZNE 30 MINUT

Powtórzenie całego przerobionego ż materiału ćwiczebnego jak: pozycja bokserska, kroki w przód i tył oraz ćwiczenia wstępne do ciosów prostych i sierpowych (dokładna kontrola instruktora). Przy popełnianiu przez kilku ćwiczących tych samych błędów, instruktor zwołuje wszystkich na środek sali, wskazuje błędy i poprawia je.

Następnie przystępujemy do dalszej nauki pracy nóg, do kroków w prawo i lewo. Wykonuje się je jak kroki w przód i w tył: w lewo z zaparcia się palcami prawej i odwrotnie przy kroku w prawo z zaparcia się stopy lewej. Kroki boczne będą miały w późniejszym okresie zupełnie inny charakter. Ćwiczymy je na razie dla dokładniejszego opanowania pracy nóg i postawy bokserskiej.

Praca nóg walczącego boksera nie składa się z kroków pojedynczych, lecz z szeregu połączonych: luźnych i miękkich kroków wykonanych we właściwym kierunku. Chcąc osiągnąć taką właśnie pracę, ćwiczymy kroki pojedyncze i wielokroki, (płaskimi podskokami) po kilka w przód i w tył. Należy przy tym unikać przerzucania ciężaru tułowia z jednej nogi na drugą, tzw. kołysania. Zwracamy uwagę na odpowiednie rozstawienie nóg, którego nie wolno zwężać ani wydłużać, (najczęściej popełniamy błąd przy krokach).

Ponieważ przeciwnik w ringu w czasie walki często zmienia miejsce, więc i my musimy odpowiednio je zmieniać. Robimy to przez tak zwaną zmianę kierunku lub zwrot.

Zmianę kierunku w prawo wykonujemy w następujący sposób: Z pozycji bokserskiej odpychamy się palcami prawej nogi, wykonujemy jednocześnie skręt (rzut) bioder w prawo w miejscu na palcach stopy lewej, dostawiając płasko nad podłogą prawą nogę do normalnej pozycji w nowym kierunku.

Zwrot w lewo wykonujemy z odbicia lewej stopy na palcach prawej. Zwrot nie powinien wynosić więcej jak 1/8 obrotu.

Aby ruchy były miękkie i elastyczne musimy zwrócić uwagę na pracę rąk, których nie trzyma się sztywno, lecz porusza się nimi (lewa wykonuje nieznaczne wyprosty do przodu, a prawa minimalne ruchy łokciem przy tułowiu; prawa pięść w okolicy szczęki). Unikać błędów: kolistych ruchów ręką, wznosów i opadów łokci tzw. „fruwania". Doszliśmy więc do możliwie miękkiej pracy nóg i luźnego trzymania tułowia i ramion. Pamiętać jednak należy, że jeden jedyny staw u boksera jest „ustalony" — jest nim staw nadgarstkowy.

Instruktor raz jeszcze powtarza wszystkie elementy dotąd wykonanych ćwiczeń technicznych, (ćwiczeń wstępnych do ciosów prostych i sierpowych), po czym zwołuje zespół na środek sali. Uczniowie tworzą koło, a instruktor objaśnia ćwiczenia ze skakanką.

Skakanka jest to linka grubości małego palca, nieco dłuższa niż dwie długości od bioder do ziemi. Chcąc skakać przez linkę, chwytamy za końce (stopy przed linką), po czym ruchem obrotowym dłoni wprowadzamy ją w ruch wirowy z podrzutu ponad głową pod nogi tak, aby linka była naciągnięta. Gdy linka zbliża się do stóp, wykonujemy podskok obunóż lekko z palców tak wysoko, aby linka przeszła dołem. Po opanowaniu w przyszłych lekcjach podskoków obunóż, skaczemy następnie na jednej nodze, trzymając drugą lekko zgiętą w kolanie. Początkowo wykonujemy 5 lub 6 podskoków na jednej, następnie na drugiej, a w późniejszych lekcjach zmniejszamy ilość podskoków do dwóch na każdej nodze, przechodząc dalej do podskoków obunóż itd.

Na sygnał, uczniowie przestają skakać, odkładają skakankę, tworzą kolumnę ćwiczebną, po czym — ćwiczenia końcowe i automasaż. Na zakończenie należy lekcję omówić i zwrócić ćwiczącym uwagę na popełnione przez nich błędy.

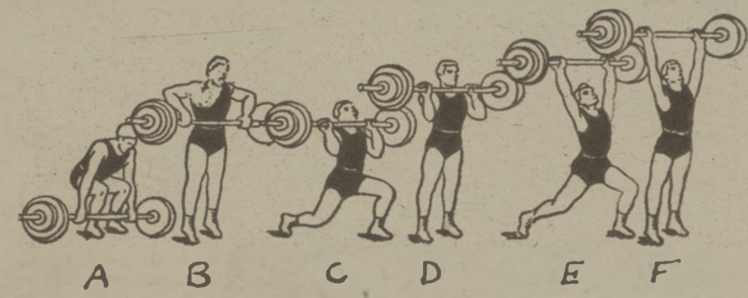
FELIKS SZTAM

# DRUGI BÓJ OLIMPIJSKI

## (PODRZUT OBURĄCZ)

Ćwiczenie to wykonujemy na 2 tempa: Najpierw płytolaskę podnosimy na wysokość piersi, a następnie, przy pomocy nóg, tułowia i rąk podrzucamy ją do góry, aż do całkowitego wyprostu ramion.

Lepszym sposobem podrzucania płytolaski jest tzw. sposob nozycowy. Przy podrzucie tym jedną nogę zgiętą w kolanie wystawiamy do przodu opierając ją na całej stopie, a drugą, prawie wyprostowaną, wyrzucamy do tyłu opierając ją na palcach. W początkowych lekcjach wydaje się, że takie ustawienie nóg nie jest pewne. Jednakże po systematycznym treningu początkujący atleta nabiera pewności siebie. Ćwiczący, który opanuje ten styl podnoszenia płytolaski, wykonuje podrzut znacznie łatwiej, a to wskutek niższego i lepszego podejścia pod płytolaskę.




### POZYCJA A.

Do płytolaski podchodzimy tak, jak i przy wyciskaniu, po czym rozstawiamy nogi równolegle (na szerokość 15 — 25 cm). Nogi zginamy w kolanach i pochyliwszy się do przodu obchwytujemy płytolaskę kciukiem od dołu a czterema palcami z góry. Uchwyt taki, zabezpieczający przed wypuszczeniem płytolaski z rąk, nazywamy uchwytem zamkniętym.

### POZYCJA B.

Następnie wolno wyprostowujemy nogi i tułów (ramiona wyprostowane), odrywamy płytolaskę od pomostu i przyspieszając jej poderwanie do góry kosztem siły kręgosłupa („krzyża") i ramion, ciągniemy ją do góry. W momencie, gdy płytolaskę podniesiemy powyżej kolan, wznosimy się na palce i jednocześnie, przy pomocy ramion, podrywamy ją do góry.

### POZYCJA C.

Gdy dojdzie ona do wysokości brzucha, rozstawiamy nogi jedną do przodu drugą do tyłu i w pół przysiadzie odginamy kiście rąk i łokcie pod płytolaskę i opieramy ją o klatkę piersiową (rys. C.).

Przy podrzucaniu płytolaski do klatki piersiowej ważne jest prawidłowe wykonanie „poderwania" (podrzutu). Najpierw wykonujemy ruch nóg i tułowia, a następnie szybko uginamy ręce. Pod koniec „poderwania" szybkość posuwania się płytolaski osiąga maksimum. Płytolaska przez ułamek sekundy przechodzi po linii pionowej do góry. Ten moment należy wykorzystać dla podejścia pod płytolaskę i postawienia nóg w wykroku nożycowym. Podejście pod płytolaskę trzeba wykonać energicznie, gdyż w przeciwnym wypadku zacznie ona opadać wcześniej, zanim nam się uda wykonać nożyce. Aby energicznie „podejść" pod płytolaskę pod koniec „poderwania", jakby odchylając się od płytolaski wchodzimy pod nią uniemożliwiając w ten sposób jej opadnięcie. Należy podkreślić jeszcze jeden bardzo ważny moment, jakim jest „podłożenie" łokci pod płytolaskę. „Podłożenie" to zaczynamy w momencie wykonania nożyc, a kończymy jednocześnie z ustawieniem stóp w końcowej fazie nożyc. Łokcie po podłożeniu zostają przyciśnięte do boków (przedramiona pionowo).

W chwili zakończenia „poderwania" nogi stoją jeszcze na palcach. Teraz wykonujemy nożyce: wystawiamy jedną nogę do przodu, zginamy ją pod kątem prostym, drugą nogę nieznacznie zgiętą w stawie kolanowym odstawiamy do tyłu na palce. Ciężar płytolaski i zawodnika rozkłada się równomiernie na obie nogi. Tułów jest w tym momencie wyprostowany i lekko odchylony do tyłu. Klatka piersiowa wzniesiona. Podtrzymywana rękoma płytolaska leży na piersiach.

### POZYCJA D.

Po „podejściu" należy się natychmiast wyprostować. W tym celu przenosimy ciężar ciała na nogę zakroczną, zwalniając tym samym nogę wysuniętą do przodu, którą cofamy o pół kroku do tyłu. Następnie nogę tylną przystawiamy do przedniej (rys. D.) i przygotowujemy się do wyrzucenia płytolaski od piersi w górę.

### POZYCJA E.

Przed rozpoczęciem tego podrzutu, rozstawiamy nogi na szerokość ramion, stopy równolegle, tułów wyprostowany, piersi podniesione, głowa z lekka pochylona ku tyłowi, łokcie przyciśnięte do boków. Wykonujemy nieduży przysiad, zachowując proste położenie ciała i nie odrywając pięt od podłogi. Szybko wyprostowujemy nogi i podnosimy się na palce, aż płytolaska znajdzie się na wysokości głowy, wtedy szybko rozstawiamy nogi jedną do przodu a drugą do tyłu i wykonujemy przysiad (mniej głęboki (rys. E.) niż przy zarzucaniu płytolaski na piersi). Jest to konieczne dla zachowania większej równowagi, a także w celu utrzymania podniesionego ciężaru na wyprostowanych rękach.

### POZYCJA F.

Z tej pozycji prostujemy nogi i stajemy w małym rozkroku. Ćwiczenie jest ważne, jeżeli nogi są wyprostowane i znajdują się w odległości nie większej niż 40 cm jedna od drugiej, palce nóg na jednej linii, ręce trzymające płytolaskę — wyprostowane (rys. F.). Płytolaskę należy trzymać na wyprostowanych rękach przez 2 sekundy, po czym, na sygnał sędziego, opuszczamy ją na piersi a następnie na pomost. Zgodnie z regulaminem, przy podnoszeniu płytolaski zabrania się dotykania kolanami pomostu a rękoma nóg (przy niskim przysiadzie) oraz zatrzymywania w przysiadzie i dociskania płytolaski. Wyrzucać płytolaskę od klatki piersiowej można tylko raz.

### PODRZUTY OBURĄCZ REKORDY ŚWIATA

| | | |
|---|---|---|
| WAGA KOGUCIA | — | 128,0 kg |
| „ PIÓRKOWA | — | 135,0 „ |
| „ LEKKA | — | 153,5 „ |
| „ ŚREDNIA | — | 164,5 „ |
| „ PÓŁCIĘŻKA | — | 169,0 „ |
| „ CIĘŻKA | — | 177,5 „ |

### ODDYCHANIE.

1) przy pochyleniu tułowia w celu uchwycenia płytolaski — wykonujemy wydech.

2) przed oderwaniem płytolaski od pomostu — głęboki wdech. Z zatrzymanym oddechem podnosimy płytolaskę do klatki piersiowej, po czym wykonujemy wydech.

3) przed podrzuceniem płytolaski do góry wciągamy powietrze i z zatrzymanym oddechem wyrzucamy ją w górę.

4) przy opuszczeniu płytolaski na piersi nalcży wykonać wydech.

Opracował na podstawie broszury: Kak samomu nauczytsia padnimat tjażesti — A. B. Buharowa

STEFAN SZAJEWSKI

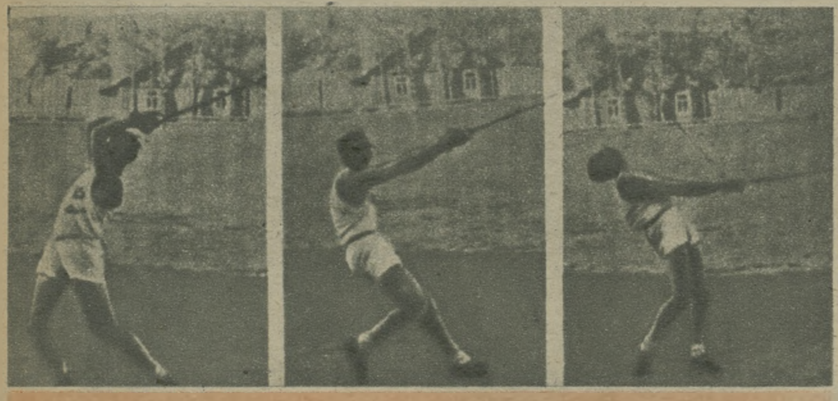


# RZUT MŁOTEM

**R**zut młotem jest jedną z najgorzej rozwijających się u nas dyscyplin lekkoatletycznych. Po wojnie — jedynie Ślązak K o z u b e k (51,02 m) i bydgoszczanin M a s ł o w s k i (51,30 m) przekroczyli granicę 50-ciu metrów — granicę — którą w innych państwach, a w szczególności w Związku Radzieckim, osiąga i znacznie przekracza wielu zawodników. Rekord świata w tej konkurencji należy do Wę-



Zwycięzca Nemetha — zasłużony mistrz sportu A. Kanaki (ZSRR).



Rekordzista świata — Nemeth w czasie rzutu.

gra Nemetha — 59,88 m, rekord Związku Radzieckiego—do zwycięzcy Nemetha (w walce bezpośredniej w czasie spotkania ZSRR — Węgry) — K a n a k i e g o 58,59 m, a rekord Polski — do Kordasa 52,19 m (ustanowiony w 1939 r.).

Wyniki te osiągnięto młotem ważącym tyle, ile wynosi ciężar kuli (7,25 kg). W rzucie młotem 5-kilogramowym dla młodzieży, najlepszym w świecie jest bezsprzecznie 16-letni „Dynamowiec" Niemaszew, który na jesieni ubiegłego roku uzyskał wynik 63,56 m.

Młot jest ciągle jeszcze mało popularny w Polsce. Może dlatego, że wielu sportowców nie wie, jak zabrać się należycie do treningu... Rzut młotem — to konkurencja, którą powinien uprawiać k a ż d y lekkoatleta, gdyż doskonale wzmacnia ona mięśnie barków, grzbietu i „krzyża". Zamachy, krążenia młota nad głową, należy ćwiczyć (dla rozruszania się przed treningiem) możliwie często.

Młot, w formie zawodniczej, jest sportem ludzi silnych. Wszyscy najwybitniejsi miotacze młota — to ludzie na ogół dość wysokiego wzrostu i dużej wagi, o nieprzeciętnej sile i zaawansowani w latach. Doskonałe wyniki osiągnąć mogą także sportowcy starsi, biorący młot po raz pierwszy do ręki znacznie po „trzydziestce". Jeden z zawodników zdobywał jeszcze tytuły mistrzowskie w 48-ym roku swego życia.

### TECHNIKA — ZWYCIĘŻA

W żadnej chyba konkurencji — z wyjątkiem płotków — nie jest tak trudno opanować właściwy styl, jak właśnie w rzucie młotem. Dlatego też do pracy nad stylem zabrać się należy bardzo poważnie, po gruntownym przestudiowaniu techniki rzutu. Nie ma nic gorszego nad złe początki. Błędy wyrugować w późniejszym czasie jest bardzo trudno.

### NAJWIĘCEJ ZDZIAŁAĆ MOŻNA W ZIMIE

Wydawałoby się, że nie sposób ćwiczyć tę konkurencję w zimie. Tak jednak nie jest. Zima, to najlepszy czas do nauki stylu. Przecież cała „tajemnica" rzutu tkwi tylko w obrotach, w stopniowaniu ich szybkości, w odpowiednim rytmie i należytym prowadzeniu młota. A czy tego nie można się nauczyć właśnie w zimie, w hali lub sali gimnastycznej? Nawet zaawansowani zawodnicy mogą w tym okresie poczynić olbrzymie postępy. Kto interesował się pracą najlepszych młociarzy, ten wie, że największy postęp uczynili oni w zimie. Np. mistrz olimpijski z 1936 r. z wynikiem 56,49 m, na rok przed Igrzyskami miał najlepszy rzut wynoszący zaledwie 47 metrów; nikt nie liczył się wówczas z możliwością uzyskania przezeń sukcesu na stadionie olimpijskim. Przyszły mistrz zabrał się jednak pilnie do pracy w zimie. Wykonywał z młotem setki, ba, nawet tysiące obrotów na sali i... z wiosną zdziwił świat rzutami przekraczającymi znacznie 50 metrów. Przez pracę na sali zdobył olimpijski laur.

St. M.

(c. d. n.)



Imre Nemeth (Węgry) — rekordzista świata w rzucie młotem — do wyników doszedł dzięki wytrwałej pracy. 34-letni Nemeth posiada wzrost 185 cm i wagę zaledwie 82 kg. (fot. Zarzycki)

# ZOSTAŁEM „MŁOCIARZEM"

— Ty byś pierunie do młota się nadał — tymi słowami powitał mnie na kursie instruktorów PZLA w Warszawie w roku 1947 popularny „hawerz" śląski i znawca rzutów lekkoatletycznych, Poweł Kozubek.

Przyjąłem to oświadczenie jako humorystyczne powiedzonko w rodzaju „jesteś dobry na błoto". Miałem bowiem już wówczas skończonych lat 32 i zmierzch przeciętnej kariery sportowej za sobą — w dziesięcioboju, kuli, dysku i skoku wzwyż. Myślałem raczej wtedy o definitywnym wycofaniu się z czynnego życia sportowego, aby — ze skruchą przyznaję — uniknąć systematycznych porażek z rąk napływających w szybkim tempie młokosów.

Nie chcąc jednak robić przykrości miłemu ślązakowi, dałem się wciągnąć do komisji technicznej opracowującej rzut młotem. Tam też, pod „batutą" Pawła, zapoznałem się po raz pierwszy w życiu z tą nieznaną dla mnie konkurencją, którą w późniejszym czasie bardzo polubiłem i zacząłem uprawiać zawodniczo. Nastąpiło to dopiero w roku 1948, kiedy, zaniedbawszy się w treningu ogólnym, skonstatowałem nie notowaną nigdy u siebie wagę — 110 kg i... brak tchu przy wchodzeniu na 4 piętro! Pomyślałem — źle ze mną! Zacząłem kurczowo szukać w myśli wszystkich możliwych środków zaradczych, które niestety zamiast pomóc jeszcze bardziej pogrążyły mnie w pesymizm i brak wiary w siebie. Raptem przyszła mi zbawienna myśl: Kozubek i rzut młotem. Najwszechstronniejsza konkurencja lekkoatletyczna, wymagająca siły lwa i zwinności pantery. Tego jeszcze nie próbowałem nigdy w życiu. Rozentuzjazmowany pobiegłem na stadion...

Był piękny wrześniowy dzień, słońce prażyło jak w czerwcu. Chwyciłem młot w obie dłonie, zacząłem „kręcić". Kości zatrzeszczały mi jak nadwątlone rusztowanie, pot lał się ze mnie, serce waliło, płuca pracowały jak miechy. Trenowałem przeszło godzinę...

Dzisiaj, mając już pierwsze kroki poza sobą, wspominam z uczuciem ulgi te pierwsze zmagania się z młotem.

Bo kto kim właściwie rzucał?

Zdaje mi się, że ja młotem rzadziej. Ile razy nie wyrzuciwszy przyrządu leżałem wściekły, bezsilny na ziemi, tego wolę już sobie nie przypominać. Dla ciekawości zmierzyłem rzuty, ostatecznie pocieszyłem się „pobiciem rekordu świata" w... pchnięciu kulą, rzucając młotem 18,63 m. Był to mój pierwszy „rekord" życiowy. Po treningu czułem się znakomicie, a co najważniejsze, nabrałem przekonania, że „młot" leży mi we krwi.

Rozpocząłem systematyczny, żmudny trening. Po miesiącu pracy na Mistrzostwach Jesiennych Okręgu Gdańskiego osiągnąłem I miejsce i nowy rekord — 33,22 m. Tym wynikiem zamknąłem rok 1948. W następnym roku wczesną wiosną, osiągnąłem 35,61, a w lecie tegoż roku na mistrzostwach lekkoatletycznych Polski w Gdańsku — 37,12 m. Jesień przyniosła mi dalszą poprawę wyników w odstępach 2 miesięcy — poprawiłem się na 39,09 m, a następnie 41,30 m, a ostatecznie, w dniu 1 listopada, ustanowiłem swój rekord życiowy rzutem 44,10 m. To już było coś warte — praca nie poszła na marne. W przeciągu roku poprawiłem wynik prawie o 11 m.

Rok 1950 uważać mogę za równie pomyślny, choć zacząłem go słabo, rzucając na zawodach propagandowych w Elblągu 41,70 m. Bardzo dużo dał mi obóz młociarzy, zorganizowany przez PZLA w Oliwie, a poprowadzony przez niezastąpionego Kozubka. Tam zdobyłem, poza podstawową techniką, duży stopień opanowania i początki rutyny. Na zakończenie obozu rzuciłem 46,20 m, co było moim nowym życiowym rekordem. Wyznaczony do reprezentacji Polski na mecz z Czechosłowacją, uzyskałem 44,40 m, ale już na meczu z Węgrami ustanowiłem swój nowy rekord życiowy — 46,40 m, a na Mistrzostwach Lekkoatletycznych Polski w Krakowie poprawiłem go na 47,12 m, zajmując II miejsce za wielokrotnym mistrzem Polski — Bogdanem Masłowskim.

Następnie w październiku 1950 r., startując w Katowicach, rzuciłem 49,12 m, uzyskując tym rzutem swój najlepszy wynik życiowy.

Pragnę tu przy okazji stwierdzić, że chociaż sam jestem trenerem i od przeszło lat 20 stykam się z lekkoatletyką, to jednak wyniki swoje zawdzięczam w pierwszym rzędzie memu serdecznemu przyjacielowi i trenerowi — Pawłowi Kozubkowi. Niech nikt nie sądzi jednak, że moje jeszcze nienadzwyczajne wyniki przyszły mi łatwo. Włożyłem w nie dużo pracy. Konkurencja rzutu młotem jest bowiem bardzo trudna i po pierwszych próbach pozostają jej wierni ludzie wytrwali. Rzut młotem można uprawiać do późnego wieku, a niejednokrotnie zdarzało się, że zawodnicy 45-letni byli zdobywcami medali olimpijskich.

Jak na tle tych przykładów wyglądają nasi wycofujący się mimo dobrych warunków fizycznych 30-letni „weterani" sportowi z różnych dziedzin sportu, a szczególnie z zapaśnictwa?

Apeluję do nich: Nie rezygnujcie za wcześnie! Macie siłę i charakter — próbujcie rzutu młotem! — dyscypliny kształtującej nie tylko stronę fizyczną, ale i charakter zawodnika, czego dowodem jest zgodne współżycie i wzajemna pomoc między rywalizującymi ze sobą młociarzami.

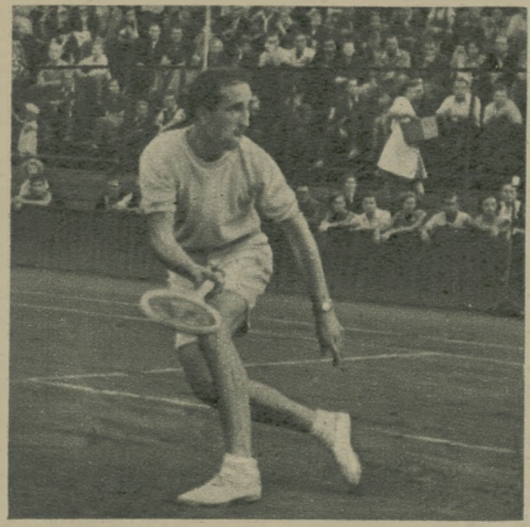
Powinniśmy dążyć do popularyzacji rzutu młotem nie tylko w mieście, ale szczególnie na wsi, gdzie nie brak młodych, silnych ludzi podobnych do krzepkich czeladników kowalskich, takich, jacy konkurencję tę wymyślili i pierwsi zastosowali.

S. ZIELENIEWSKI



Sławomir Zieleniewski (Budowlani Gdańsk) — drugi „młociarz" polski — w czasie treningu grudniowego. (fot. Atemborski)

# TRENING TENISISTY

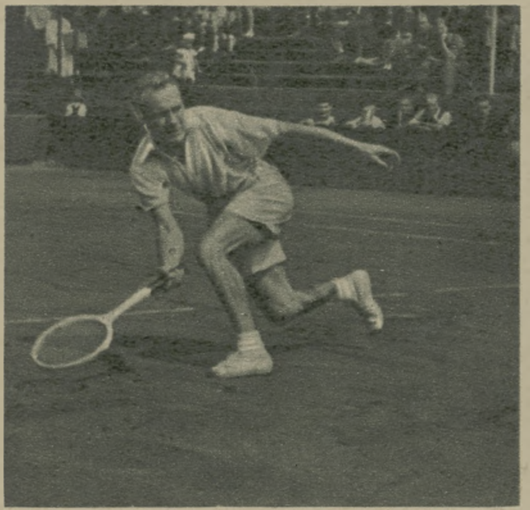


fot. 1
**Andrejew — czołowy tenisista ZSRR w czasie uderzenia z powietrza. Porównanie z fot. 3 pokazuje wyraźnie, że Andrejew wykonuje uderzenie podcięte (lekki skręt rakiety kiścią).**

Po opanowaniu uderzenia z powietrza — płaskiego — można przystąpić do nauki uderzeń podciętych, defensywnych i skrótów. Zasadnicza różnica między tymi uderzeniami a płaskim uderzeniem z powietrza polega na sposobie prowadzenia rakiety, gdyż układ nóg i ciała pozostaje ten sam.

**Uderzenie defensywne**

Przy uderzeniach defensywnych układ rakiety jest równoległy do siatki, a więc taki sam jak przy uderzeniu płaskim z powietrza. Są to uderzenia w które nie wkładamy żadnej siły. Po prostu silnej piłce przeciwnika staramy się zastawić drogę rakietą, nie wykonując przy tym żadnego rozmachu, gdyż to powoduje nieprecyzyjne trafienie piłki. Również piłki takiej w fazie końcowej nie „prowadzimy". Cały ruch uderzeniowy składa się właściwie tylko z wystawienia rakiety



fot. 2
**Piątek odbija niską piłkę z powietrza. Rakieta znajduje się prawie równolegle do ziemi. Zwrócić uwagę na głębokie zgięcie kolan i układ lewej ręki.**

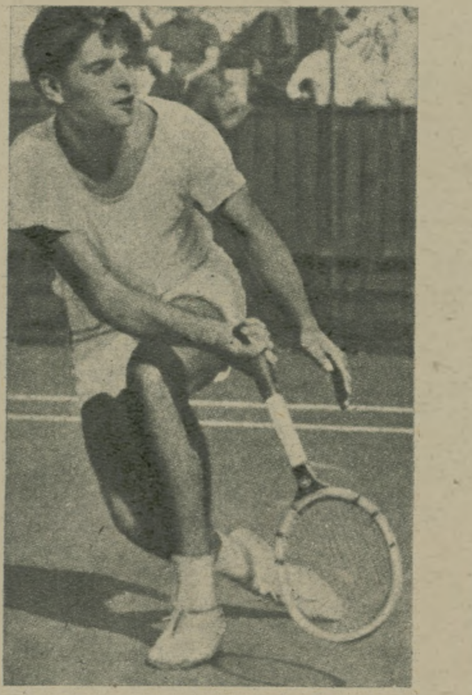
w kierunku piłki, którą staramy się odbić plasując ją skrętem rakiety samą kiścią. Z tymi uderzeniami szczególnie często spotykamy się w grach podwójnych, kiedy w czasie błyskawicznej wymiany piłek przy siatce mamy tylko czas na nadstawienie rakiety w kierunku piłki. Przy tych uderzeniach trzeba **mocno trzymać rakietę.** Wielu graczy (turniejowych) pomaga sobie, specjalnie przy uderzeniach z powietrza z lewej, podtrzymując rakietę u nasady główki lewą ręką, wskutek tego silna piłka przeciwnika nie odchyla rakiety do tyłu lub nie przekręci jej w ręku.

Druga zasada to uderzenie piłki zdecydowanie przed sobą. Jak widzimy, uderzenie to jest zbliżone do płaskiego (fot. 1) z tą różnicą. że brak w nim zupełnie rozmachu i zakończenia tj. krótkiego „prowadzenia" piłki. Można również nie przestrzegać prawidłowego ustawienia nóg. Przy tych piłkach najistotniejsze jest trafianie ich przed sobą.

**Skrót (drop-szot)**

Skrót z powietrza wykonujemy w początkowych fazach podobnie jak uderzenia płaskie lub defensywne z powietrza. Rakieta znajduje się w. chwili trafienia piłki równolegle do siatki. W tym samym momencie zluźniamy uchwyt rakiety — jak gdyby poddajemy rakietę piłce — wskutek czego piłka „siada" na niej i odbija się krótko za siatkę. Uderzenie to stosujemy tylko bezpośrednio przy siatce, najwyżej w odległości półtora metra od niej.

Drugi sposób znacznie trudniejszy polega na tym, że w chwili zetknięcia piłki z rakietą, miękkim ruchem kiści „podwijamy" rakietę pod piłkę (fot. 3),lekko zluźniamy uchwyt rakiety, a rękę delikatnym ruchem cofamy do tyłu. To cofnięcie ręki zbliżone jest do ruchu. który wykonujemy, gdy palce dotkną niespodziewanie czegoś gorącego. W tenisie ruch ten musi być wykonany bardzo delikatnie. To uderzenie należy w tenisie do najtrudniejszych. Początkujący tenisista nie powinien go w ogóle ćwiczyć. Przy tym uderzeniu współpracuje silnie nasza kiść, a to wymaga już dużej finezji, subtelności i wyczucia w uderzeniu, które się zdobywa po kilkuletnim treningu.



fot. 3
**Skrót z powietrza. Zwrócić uwagę na silne przekręcenie rakiety kiścią.**

**Uderzenie z powietrza podcięte (z fałszem)**

Obok uderzenia płaskiego i defensywnego spotykamy się w tenisie najczęściej z uderzeniem „podciętym" z powietrza. Na ogół bowiem znajdujemy się w pewnej odległości od siatki i wyłapujemy piłki, które przechodzą tuż nad taśmą lub też lot swój obniżają. To powoduje, że nie możemy piłki uderzyć płasko i mocno, gdyż łatwo może wpaść do siatki lub na „aut", i dlatego staramy się jej nadać pewną rotację (fałsz). która utrudni odbicie jej.

Przy odbijaniu piłek niskich-opadających, w chwili uderzenia naciąg rakiety znajduje się pod pewnym kątem w stosunku do siatki



fot. 4
**Odbijając piłkę niską, tuż za siatką, należy trzymać rakietę płasko, nie przekręcając za silnie kiścią, gdyż to spowodowałoby wysoki i wolny lot piłki w powietrzu.**

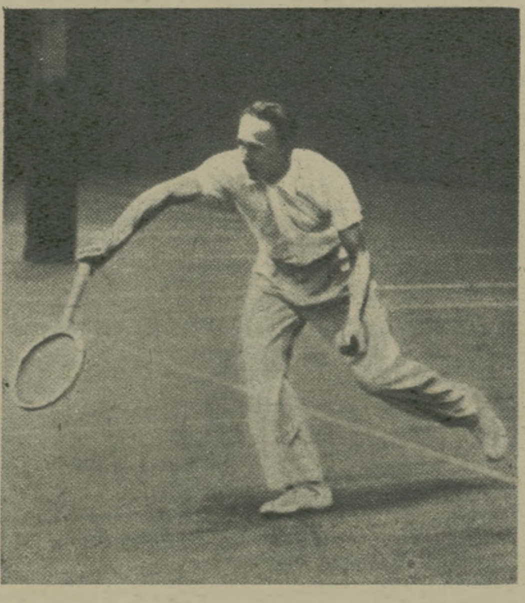
— w ten sposób. że dolna część ramy rakiety skierowana jest bardziej ukośnie do siatki aniżeli przy płaskich uderzeniach (fot. 1, 2, 4, 5). Piłkę uderzamy „podwijając" rakietę pod nią — miękkim ruchem — i krótko ją „prowadzimy" na prawo, jeżeli chcemy zagrać na lewą stronę przeciwnika (na jego bekhend) lub też prowadzimy w lewo, gdy chcemy zagrać na jego prawą stronę.

Przy piłkach płaskich, przelatujących tuż nad taśmą — prowadzimy rakietę trochę z góry na piłkę. W momencie zetknięcia się jej z piłką, bardzo lekko podwijamy ją pod nią (znacznie mniej aniżeli przy niskich piłkach lub przy skrótach), a końcowe krótkie „prowadzenie" piłki, które jej nadaje kierunek, odbywa się podług tych samych zasad co przy piłkach niskich.

Sposób uderzania piłek niskich — opadających i płasko przelatujących nad siatką, nadaje im pewną rotację, która powoduje płaski odskok od ziemi — odskok z poślizgiem. Chociaż piłka taka nie jest szybka i łatwo do niej podbiegamy, to jednak utrudnia nam swobodne mijanie przeciwnika przy siatce.

Przy wszystkich uderzeniach z powietrza, które opisywałem, należy pamiętać o jednej wspólnej zasadzie: łokieć prowadzimy przy tułowiu i jak to pokazuje fot. 1 i 3 w momencie trafienia piłki łokieć znajduje się bardzo blisko tułowia, wyłączywszy oczywiście silnie plasowane piłki do których wyskakujemy celem ich odbicia.

Z. B.



fot. 5
**Uderzenie „podcięte". Charakterystyczne przekręcenie rakiety kiścią nadaje piłce silną rotację.**



fot. 6
**Uderzenie z powietrza. Zwrócić uwagę na prawidłowy układ nóg i ciała oraz wystawienie lewej ręki.**

# Ćwiczenia w prowizorycznej hali tenisowej

W nr. 23-cim „Sportowca" 1—15.XII.50. podaliśmy opis najmniejszej „hali tenisowej", na której można łatwo w okresie zimowym przeprowadzać treningi tenisowe. Wystarczy bowiem sala długości 20 m szerokości 8 m, aby z powodzeniem nauczyć się wszystkich uderzeń. Nie potrzeba również siatki, którą można zastąpić sznurkiem zawieszonym na wysokości 90 cm a na nim w kilku miejscach dla lepszej widoczności rozwiesić chusteczki lub też siatkę do siatkówki, która znajduje się w każdym prawie kole sportowym L. Z. S-ie lub szkole.

Ćwicząc na małej 20-metrowej sali należy sznurek powiesić mniej więcej w odległości 13 m od jednej ściany. W ten sposób otrzymamy dwa nierówne pola, ale to nam jedynie ułatwi trening, gdyż przynajmniej jeden z graczy będzie ćwiczył normalnie z dużą swobodą ruchów.

Na polu 7-metrowym rysujemy kredą — linię długości 6,40 m od siatki wzdłuż obydwu bocznych ścian. Następnie obydwie linie łączymy, a w połowie, a zatym mniej więcej w odległości 4 m od bocznej ściany prowadzimy linię do siatki i w ten sposób otrzymamy 2 pola podaniowe o wymiarach 6,40 x 4 m (prawidłowy wymiar pola podania wynosi 6,40 x 4,12). Mając tak przygotowany „kort" rozpoczynamy ćwiczenie podania (szczegóły w nr. 24 „Sportowca"). Po opanowaniu ruchu podaniowego — skoro już trafiamy w piłkę i kierujemy w przybliżeniu w z góry upatrzone miejsce, możemy uczyć się precyzyjnego celowania piłką w oznaczone miejsce. Ćwiczenie to wygląda następująco:

Mniej więcej w odległości 5 m od sznurka (na pola podania) stawiamy pudełko od piłek i staramy się kierować piłki w jego okolice. Położenie pudełka należy co pewien czas zmieniać — starać się jednak stawiać je przeważnie po bokach, a nie na środku pola podania. Ćwicząc podanie z prawej, należy większość treningu poświęcić na trenowanie w pudełko, znajdujące się blisko linii środkowej, oddzielającej jedno pole podania od drugiego. Należy również „wydłużać" ustawienie pudełka nie dochodząc jednak dalej, jak do 6,20 m. W czasie treningu pamiętać o energicznym wykonywaniu ćwiczenia. Nie należy oszczędzać sił. Nie starać się trafić w pudełko lekkim przerzuceniem piłki. Przy tych ćwiczeniach nie chodzi tylko o trafienie w pudełko, gdyż to wymaga wielkiej precyzji i długiego treningu, ale głównie o to, aby piłki padały jak najbliżej.

Przy ćwiczeniu podania pamiętać o powolnym przygotowywaniu się do uderzenia. Całą zaś energię wkładać w samo uderzenie. Pamiętać o uderzaniu piłki na całkowicie wyprostowanej lewej nodze — trochę przed głową, ręką w łokciu całkowicie wyprostowaną. Kończyć uderzenie koło lewej stopy.

Po 10- minutowym ćwiczeniu podania przejść do uderzenia z powietrza.

Jeden z ćwiczących staje w odległości c/a 3 m od siatki, drugi c/a 12 m. Gracz przy siatce lekkim łukiem podaje piłkę partnerowi z głębi kortu. (Na deskach lub parkiecie nie można prawie zupełnie grać z głębi kortu. Piłka „chodzi" najwyżej 2—3 razy, gdyż ma za wielki poślizg i za szybki odskok. Podając piłkę lekkim łukiem umożliwiamy graczowi przynajmniej raz swobodnie uderzyć z głębi kortu a to już stanowi dużo i daje pewne korzyści ćwiczącemu z głębi kortu). Gracz przy siatce stara się wszystkie piłki odbijać — wkładając w uderzenie jak najmniej siły.

Następnie należy się umawiać co do sposobu zagrywania partnera z głębi kortu — np. gracz w głębi kortu stara się plasować piłki bardziej w prawo. Partner przy siatce ćwiczy w ten sposób wyskoki do piłki, po tym następuje ćwiczenie wyskoków w drugim kierunku itd. Role ćwiczących co pewien czas zmieniają się. Na zakończenie treningu powiesić sznurek w połowie sali (odległość 10 m od ściany). Gracze stają mniej więcej w odległości 5 metrów do sznurka i ćwiczą bezpośrednie piłki z powietrza. Na początku należy piłkę podawać sobie bardzo lekko. Starać się ją jak najdłużej utrzymać w powietrzu, a tylko często zmieniać jej kierunek tak, aby gracze musieli do piłek wyskakiwać lub nachylać się w przód.

Po kilku treningach zwiększać siłę uderzenia, dążyć do jak najszybszej wymiany piłek, co wyrabia refleks i orientację, czynniki niezbędne szczególnie w grze podwójnej. Unikać jednak bezpośredniego „kończenia" piłki. Gdy partner podaje pierwszą piłkę lekko, nie należy jej z całej siły uderzać, co nie jest specjalnie trudne, a starać się ją mocno uderzyć dopiero po 4, 5-tym odbiciu.

ZBIGNIEW BEŁDOWSKI

# REGULAMIN BIEGÓW NARCIARSKICH

Zgodnie z wytycznymi GKKF do Sześcioletniego Planu w zakresie kultury fizycznej (1950—1955) ustala się następujący plan realizacji tych wytycznych odnośnie biegów narciarskich.

**I. Postanowienia ogólne**

1. Bieg narciarski jest to masowa impreza połączona ze zdawaniem norm na odznakę BSPO. — SPO, przeprowadzana w tych województwach Polski, w których warunki atmosferyczne pozwalają na jej zorganizowanie.
2. Biegi narciarskie należy organizować w czasie od 1 grudnia rb. do 30 marca roku następnego.
3. W biegach narciarskich mają prawo brać udział zarówno mężczyźni jak i kobiety od 15-ego roku życia.
4. Wszystkich uczestników(czki) dzieli się na pięć kategorii wieku, dla których (w miarę możliwości) należy urządzić oddzielne biegi w formie zawodów.

**II Normy na odznakę BSPO — SPO**

Biegi narciarskie traktowane są jako jedna z prób odznaki Sprawny do Pracy i Obrony. Uczestnikom, którzy uzyskają w biegu narciarskim czas przewidziany regulaminem SPO zalicza się normę na odznakę BSPO — SPO.

Normy na odznakę są następujące:

**A. Stopień młodzieżowy (BSPO)**

| Dystans | Dziewczęta | | Chłopcy | |
|---|---|---|---|---|
| | 15–16 lat | 17–18 lat | 15–16 lat | 17–18 lat |
| 4 km. | 55 min. | – | — | – |
| 9 km. | — | 1 godz. 10 min. | 1 godz. 28 min. | 1 godz 28 min |

**B. Stopień I (SPO)**

| Dystans | Kobiety | | | Mężczyźni | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 19 – 25 lat | 26 – 32 l. | od 33 wzwyż | 19–29 l. | 30–39 l. | od 40 l. wzwyż |
| 8 km. | 1 g. 10 min. | 1 g. 19 min. | 1 g. 27 m. | – | — | – |
| 1 km. | – | – | – | 1 g 31 m. | 1 g. 35 m. | 1 g. 45 m. |

**III. Organizatorzy**

1. na wsi:
   a) Władze szkolne dla uczniów, uczennic) im podległych,
   b) Dział K.F. Z.S.Ch. dla wszystkich pozostałych zamieszkujących teren gminy wiejskiej.
2. w mieście:
   a) Władze szkolne dla ogółu uczniów (uczennic) im podległych,
   b) Powszechna Organizacja „Służba Polsce" dla ogółu junaków (czek) z hufców pozaszkolnych i brygad operacyjnych,
   c) Wydział Kultury Fizycznej CRZZ dla Zrzeszeń mu podległych,
   d) Ministerstwo Bezpieczeństwa Publicznego dla jednostek mu podległych,
   e) Zarząd Główny Zrzeszenia Sportowego „Gwardia" dla swoich członków,
   f) Ministerstwo Obrony Narodowej dla swoich jednostek i szkół wojskowych,
   g) Centralny Wojskowy Klub Sportowy dla swoich członków i podległych sobie jednostek
   h) Zarząd Główny Akademickiego Zrzeszenia Sportowego dla swoich członków i pozostałej młodzieży akademickiej.

**IV. Zgłoszenia do biegów**

1. Organizatorzy przyjmują zgłoszenia do biegów narciarskich w zależności od istniejących warunków śniegowych.
2. Wszystkie imienne listy zgłoszeniowe winny być zamknięte na dwa dni przed otwarciem imprezy.
3. Listy zgłoszeniowe uczestników wypełnione wg wzoru Nr 1 służą równocześnie jako protokoły zawodów.
4. Listy należy wypełnić oddzielne dla każdej grupy wieku.
5. W dniu zawodów organizatorzy przekazują listy Komisji Sędziowskiej.

**V. Komisje Sędziowskie**

1. Organizatorzy we własnym zakresie typują kandydatów do Komisji Sędziowskiej dających gwarancję fachowego i sprawnego przeprowadzenia biegu próby BSPO—SPO.
2. Skład Komisji winien być zatwierdzony przez Pow. (Miejski) Kom. KF względnie WKKF.
3. W miarę możności kierownikiem biegu powinien być sędzia Polskiego Związku Narciarskiego.
4. Komisja Sędziowska w przekazanych przez organizatora zgłoszeniach do próby — wypełnia rubryki III i IV ewentualnie V i po złożeniu podpisów odsyła je organizatorom, jako protokoły próby. Protokoły zawodów winny być starannie przechowywane przez organizatorów.

Komisje odznaki wszystkim uczestnikom wpiszą uzyskane normy do legitymacji kontrolnej BSPO—SPO oraz wydadzą zaświadczenia wszystkim tym, którzy uczestniczyli w próbie organizowanej poza miejscem ich stałego zamieszkania.

**VI. Przepisy**

1. We wszystkich biegach obowiązują przepisy Polskiego Związku Narciarskiego.

**VII. Ubiór uczestników**

Ubiór uczestników dowolny, a w zasadzie winien składać się:

a) ze skafandra (bluzy brezentowej z kapiszonem zamykającym się szczelnie wokół twarzy, z gumką w pasie i przy rękawach) lub wiatrówki (najlepiej popelinowej),
b) długich spodni zwężających się stopniowo ku dołowi, przytrzymywanych pod stopą gumową taśmą, lub krótkich spodni zapinających się poniżej kolan,
c) skarpet wełnianych lub przy krótkich spodniach pończoch wełnianych (sztuce) i getrów z płótna żaglowego, sznurowanych z boku,
d) butów narciarskich, a w braku ich wojskowych butów, lub turystycznych specjalnie w tym celu okutych,
e) rękawic wełnianych oraz brezentowych z jednym palcem,
f) nauszników, pilotki wełnianej lub czapki narciarskiej

Uwagi: Ubiór uczestników winien być dostosowany do warunków atmosferycznych.

**VIII. Wskazówki higieniczne**

1. Na biegi nie należy ubierać się za ciepło. Po ukończonym biegu należy dobrze się okryć i szybko udać się do ciepłego pomieszczenia.
2. Podczas dużych mrozów wskazane jest smarowanie stóp i rąk tłuszczem łojowo-kozłowym lub wazeliną.
3. W wypadku odmrożenia uszu, nosa, palców należy je rozcierać (stopniowo) śniegiem do momentu, aż tkanki odmarzną i krew zacznie normalnie krążyć.
4. Na dużym mrozie, szczególnie podczas wiatru należy unikać rozmów oraz oddychania ustami.

**IX. Zakres czynności WKKF**

1. Przeprowadzenie celowej i ciągłej propagandy przez prasę, radio i film.
2. Przeprowadzenie kontroli w terenie.
3. Sporządzenie sprawozdania zbiorczego, liczbowego i opisowego oraz przesłanie go do GKKF.
4. Przyznanie dyplomów działaczom, a nagrody przechodniej powiatowi, który wykazał się w imprezie największą ilością uczestników w stosunku do ilości mieszkańców.

**X. Zakres czynności PKKF (MKKF)**

1. Przeprowadzenie propagandy.
2. Opracowanie planu przeprowadzenia imprezy w porozumieniu z Komisją dla Spraw Imprez.
3. Zatwierdzenie trasy biegów.
4. Zatwierdzenie Komisji Sędziowskiej — Odznaki BSPO—SPO.
5. Kontrolowanie prawidłowego przebiegu zawodów.
6. Przyznanie dyplomów zasłużonym działaczom oraz zespołom za 3 pierwsze miejsca zajęte we współzawodnictwie.
7. Opracowanie zbiorczego sprawozdania liczbowego i opisowego oraz przesłanie do WKKF.

**XI. Zakres czynności organizatora**

1. Przeprowadzenie propagandy.
2. Przyjmowanie zgłoszeń do biegów.
3. Podanie do wiadomości norm SPO BSPO uczestnikom.
4. Przedstawienie do zatwierdzenia władzom K.F. kandydatów do Komisji Sędziowskiej.
5. Nawiązanie kontaktu z innymi organizatorami, resortami, instytucjami celem przeprowadzenia współzawodnictwa.

**XII. Zakres czynności Komisji dla Spraw Imprez**

1. Przeprowadzenie propagandy imprezy (prasa, radio, afisze).
2. Udzielanie informacji i wskazówek organizatorom.
3. Opracowanie współzawodnictwa indywidualnego w ramach własnej jednostki oraz przyznanie dyplomów.
4. Zapewnienie zawodom odpowiedniej dekoracji podkreślającej ideologiczne założenie imprezy.
5. Koordynowanie wszelkich spraw związanych z imprezą.

**XIII. Sprawozdawczość**

1. Organizator sporządzi sprawozdanie liczbowe wg załączonego wzoru Nr 2 w trzech egzempl. Jeden egzemplarz przekazuje Powiatowemu (Miejskiemu) Komitetowi K.F do dnia 10.IV. drugi swojej władzy nadrzędnej, trzeci pozostawia w aktach.
2. Powiatowe i Miejskie Komitety Kultury Fizycznej sporządzają sprawozdania liczbowe zbiorcze według wzoru „Tablica Masowej Imprezy" w dwóch egzemplarzach, jeden z nich przesyłają do WKKF, drugi pozostawiają w aktach. Termin przesłania sprawozdania WKKF upływa z dniem 20.IV.
3. Wojewódzkie Komitety K.F. sporządzają sprawozdania liczbowe zbiorcze (z terenu powiatów) według wzoru „Tablica Masowej Imprezy" w dwóch egzemplarzach, jeden z nich przesyłają do GKKF (Wydz. OSF i Impr. Mas.) drugi pozostawiają w aktach. Termin przesyłania sprawozdania do GKKF upływa z dniem 30. IV

**XIV. Postanowienia końcowe**

Centralne organizacje, resorty i instytucje realizujące obowiązkowe i dobrowolne wychowanie fizyczne winny, po otrzymaniu niniejszego Regulaminu, niezwłocznie przesłać odpowiednie zarządzenia swoim komórkom terenowym, a odpisy zarządzeń przesłać do GKKF (Wydz. OSF i Imprez Masowych)

## WSKAZÓWKI

**I. Zaprawa**

Biegi narciarskie stawiają duże wymagania organizmowi, toteż należy położyć nacisk na przygotowanie się do zawodów.

Przygotowanie należy rozpocząć już w lecie lub najpóźniej w jesieni, zwracając uwagę na ćwiczenia zwiększające siłę nóg i rąk. Czas poprzedzający zawody ma wielkie znaczenie w układaniu programu ćwiczeń. Im więcej pozostaje czasu tym staranniejsze może być przygotowanie. Cały okres przygotowawczy musi się oznaczać łagodnym wzrostem natężenia wysiłków.

Zaprawę można przeprowadzać cały rok w formie gimnastyki, gier zespołowych (koszykówka i szczypiorniak), lekkiej atletyki.

W jesieni przeprowadza się już trening kondycyjny stosując marsze i marszobiegi leśno-terenowe. Długość trasy zwiększamy stopniowo — dochodząc do 10 km. Marsz należy przeplatać biegiem i krótkimi sprintami. Na zakończenie treningu stosuje się gimnastykę dla przećwiczenia wszystkich grup mięśniowych. Ćwiczenia te zapobiegają bolesnemu stwardnieniu mięśni.

Z chwilą odpowiednich warunków atmosferycznych przechodzi się do właściwego treningu zawodniczego na śniegu. W pierwszym jego etapie, zwraca się uwagę na udoskonalenie techniki biegowej, należy do tego opanowanie poszczególnych kroków, idealne zharmonizowanie oddechu z ruchami, nadanie ruchom jak największej swobody i płynności.

W etapie drugim przechodzi się do biegów na dystansach około 10 km, przy czym trasa posiada zjazdy, podejścia odcinki płaskie. Przy tych dystansach należy zwrócić uwagę na technikę. Wskazane jest mierzenie czasu podczas treningu.

**II. Zadania organizatorów**

Do zadań przeprowadzających biegi narciarskie należy:

1) opracowanie wytycznych organizacyjnych,
2) kontrola i kierownictwo nad wszystkimi pracami przygotowawczymi,
3) opracowanie budżetu (koszty i sposób ich pokrycia),
4) staranie się o odpowiednie fundusze i materiały,
5) opracowanie programu imprezy,
6) przygotowanie i wydanie odpowiednich zarządzeń dotyczących tras biegów, szatni, sprzętu itd.
7) przeprowadzenie propagandy (prasa, radio, afisze),
8) wydanie odpowiednich zarządzeń odnośnie porządku i bezpieczeństwa,
9) wydanie odpowiednich zarządzeń odnośnie badań lekarskich i służby sanitarnej,
10) wydanie poleceń oraz udzielenie rad i wskazówek treningowych,
11) nadanie odpowiedniej oprawy imprezie (dekoracje),
12) dostarczenie sprzętu (czasomierze, taśmy, chorągiewki, możliwie narty i smary),
13) przygotowanie list startujących i wzorów Nr 1 i 2,
14) stworzenie technicznych możliwości prawidłowego klasyfikowania kończących bieg,
15) zorganizowanie fachowej obsady sędziowskiej,
16) sporządzenie protokołów i sprawozdań,
17) opracowanie rozliczenia finansowego,
18) oficjalne ogłoszenie wyników,
19) rozdanie nagród (o ile takowe są przewidziane),
20) likwidacja imprezy.

**III. Propagowanie biegów**

Organizatorzy winni nawiązać kontakt z prasą codzienną i Polskim Radio i dostarczać im materiału do artykułów, reportaży, pogadanek itd.

Szczególny nacisk należy położyć na właściwe przygotowanie zawodników. Propagandą winny zająć się także świetlice informujące o biegach w programie swych zajęć.

**IV. Trasa biegu**

Trasa biegu winna składać się w równych częściach z podejścia, zjazdu i terenu płaskiego, a części tak rozmieszczone, aby stale zmieniały się w terenie. Trasa nie może być prowadzona drogami, ulicami oraz przez tory kolejowe. Dozwolone jest wytyczenie trasy w ten sposób, aby zawodnicy przebiegali ją dwukrotnie. Trasę wymierzać należy za pomocą taśmy lub linki. Trasa biegu musi być wyraźnie wyznaczona, aby była widoczna na wypadek mgły lub opadów śnieżnych. Trasę można znakować za pomocą kolorowych pasków, skrawków lub chorągiewek. Znaki powinny być umieszczone na śniegu, a także na drzewach, gałęziach mniej więcej na wysokość barków człowieka. W wypadku znaczenia równocześnie kilku tras mających częściowo równy przebieg, należy znaczyć je różnymi kolorami. Najbardziej wskazane są następujące kolory: czerwony, niebieski, fioletowy, zielony.

Niebezpieczne miejsca na trasie oznacza się kolorem żółtym.

Wzdłuż trasy w miejscach niebezpiecznych i trudnych do oznaczenia kierunku, należy postawić punkty kontrolne.

W dniu biegu cała trasa musi być uprzednio przetarta szerokimi nartami przez kilku narciarzy nie biorących udziału w imprezie, aby tak pierwszy jak i ostatni zawodnik mieli jednakowe warunki do biegu.

Po obu stronach trasy winien być utworzony specjalny ślad dla kijków.

Odcinek 50—100 metrów od linii mety powinien posiadać co najmniej dwa ślady aby dwaj zawodnicy mogli równocześnie wpaść na metę.

Dobrze przygotowana trasa winna posiadać numery na tablicach, wskazujące zawodnikom ile kilometrów czy metrów pozostało im jeszcze do mety.

Wskazane jest także założenie telefonów na starcie, wzdłuż trasy (na punktach kontrolnych) oraz na mecie, celem otrzymywania szybkich, dokładnych informacji. Start i meta powinny być o ile możności w tym samym miejscu, a w każdym razie na tej samej wysokości. Znakowanie startu, trasy i mety winno się odbyć bezpośrednio przed zawodami.

**V. Opieka lekarska**

Przed przystąpieniem do treningów każdy zawodnik obowiązany jest poddać się badaniu lekarskiemu. Badania lekarskie są szczególnie ważne przed biegami dystansowymi. W razie ujemnego wyniku badania, zawodnik nie może być dopuszczony do startu w biegach narciarskich. W czasie zawodów należy zorganizować

(Dalszy ciąg na str. 15)

**Wzór Nr. 1**

Załącznik Nr. 1

(organizator)

............................
(miejscowość)

............................
(gmina)

............................
(powiat)

**Zgłoszenie do próby w Biegu**
**Narciarskim na dystansie** ............................
**Protokoł Komisji Sędziowskiej Nr.** ............................

Kategoria wieku ............................

Kobiety-mężczyźni X)

| L.p. | Nazwisko i imię | Data urodzen. | Wynik próby | Decyzja Kom. Sędziowskiej | Uwagi |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |

Pieczęć organizatora

Komisja Sędziowska
Stwierdza przeprowadzenie
próby zgodnie z Regulaminem

............ dnia ............ 195...... r.

X) niepotrzebne skreślić.

1. ............................ ............................
2. ............................ ............................
3. ............................ ............................
(Nazw. i imię) (podpis)

Załącznik Nr. 2

**Wzór Nr. 2**

## TABLICA SPRAWOZDAWCZA Z BIEGÓW NARCIARSKICH

............................
(Nazwa jednostki wypełniającej)

............................
(adres)

Sporządzono dnia............................

| 1 | 2 | Ilość imprez | Ogółem uczestników | Kobiety: Razem | Kobiety: 15–18 lat | Kobiety: 19–25 lat | Kobiety: 26–32 lat | Kobiety: od 33 lat wzwyż | Mężczyźni: Razem | Mężczyźni: 15–18 lat | Mężczyźni: 19–29 lat | Mężczyźni: 30–39 lat | Mężczyźni: od 40 lat wzwyż |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| wieś | startowało | | | | | | | | | | | | |
| | ukończyło | | | | | | | | | | | | |
| | uzysk. normy odznaki | | | | | | | | | | | | |
| miasto | startowało | | | | | | | | | | | | |
| | ukończyło | | | | | | | | | | | | |
| | uzysk. normy odznaki | | | | | | | | | | | | |
| razem | startowało | | | | | | | | | | | | |
| | ukończyło | | | | | | | | | | | | |
| | uzysk. normy odznaki | | | | | | | | | | | | |

............................ (podpis opracowującego)   pieczęć   ............................ (podpis kierownika)

# Gramy w Szachy

POD RED. M. WRÓBLA

W dzisiejszym numerze podajemy rozwiązanie naszych końcówek, będzie to równocześnie powtórzenie przerobionego materiału, który jest bogaty i różnorodny.

Końcówka nr 4 oparta jest na prawie siódemki. W jaki sposób białe mogą najprościej uzyskać remis. Przede wszystkim nie wolno im przedwcześnie iść pionami, lecz zagrać wyczekująco **1. Ka2 — b1**, na co czarne odpowiedzą **1... Kg7 — f7. 2. Kh1 — a2, Kf7 — g7** i remis przez powtórzenie posunięć. Natomiast nie wolno próbować zdobyć piona np. **2... Kf7 — f6. 3. h5 — h6** i czarne, aby aby uzyskać remis muszą grać **Kf6—f7 i Kf7—f6**, gdyż w razie bicia piona drugi dochodzi na pole przemiany.

Końcówka nr. 5. Jest to bardzo pouczająca pozycja. Stroną silniejszą są niewątpliwie czarne, które mają przewagę pionów na skrzydle królewskim; realizacja tej przewagi wcale nie jest prosta. Najlepszym posunięciem będzie ruch pionem **1... h5—h4. 2. c5—c6!** aby uzyskać dla K dogodne pole e4 w centrum szachownicy. Czarnym nie pozostaje nic innego jak przyjąć tę ofiarę. **2... Kd5: c6.3. Kd3 — e4, f4 — f3. 4. g2 : f3** i teraz następuje niespodzianka **4... g4—g3!** Ta śmiała ofiara drugiego piona przynosi czarnym wygraną. **5. h2:g3, h4—h3!** i białe się poddały, gdyż nie potrafią zatrzymać czarnego piona.

Końcówka nr 6 należy do uznanych arcydzieł wybitnego arcymistrza gry szachowej Ryszarda Retiego. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że czarne muszą wygrać, gdyż nie możemy dopędzić czarnego piona. Rzeczywiście dogonić go trudno, gdyż znajduje się on poza kwadratem białego K. Dlatego białe postanawiają wyzyskać rolę swego piona, który chociaż znajduje się w kwadracie czarnego K umożliwia osiągnięcie nierozegranej. **1. Kh8—g7, h5—h4. 2. Kg7—f6, h4—h3. 3. Kf6—e6, h3—h2. 4. c6—c7, Ka6—b7. 5. Ke6—d7** i białe również dorabiają H i uzyskują remis. Ale znacznie ciekawszy jest drugi wariant po **1. Kh8—g7, h5—h4. 2. Kg7—f6, Ka6—b6**, wydaje się, że białe są zgubione; ratuje sytuację wspaniałe posunięcie **Kf6—e5!!** Teraz jeżeli czarne biją piona **3... Kb6:c6** nastąpi **4. Ke5—f4!** i biały K zdążył wejść w kwadrat czarnego piona! Niebywały pomysł! Jeżeli zaś w 3. ruchu czarne grają **h4 — h3**, wtedy białe powtarzają znany manewr **4. Ke5—d6**, i doprowadzają swego piona na ósmą linię.

Końcówka nr 7 nie jest zbyt trudną, właściwie chodzi tu tylko o znalezienie pierwszego posunięcia, które jest ukryte i dochodzimy do niego dopiero wtedy, gdy zdamy sobie sprawę z całej kombinacji. **1. Ke2—f1! a6—a5. 2. Kf1—f2! a5:b4**, chcąc nie chcąc czarne biją ofiarowanego piona. Teraz obie strony dochodzą do pola przemiany, czarne jednak zostają zamatowane. **3.a4—a5, b4—b3. 4. a5—a6, b3—b2. 5. a6—a7, b2—b1H. 6. a7—a8H+.** Gdyby białe w pierwszym ruchu wybrały pole f2, dla uzyskania tempa musiałyby później przyjść na f1 i naraziłyby się na szacha i jeszcze przegrałyby tę prostą końcówkę.

Końcówka nr 8 jest krótką i dowcipną kombinacją z partii. Czarne trzeba przyznać sprawiedliwie nie mają wcale wesołej pozycji; najpierw biały pion jest bardzo groźny, następnie ich G jest zagrożony. W razie dowolnego ruchu G po linii g2—a8 nastąpi Gh3—g2, wymiana figur i pion wygrywa. Czarne znajdują jedyne wystarczające posunięcie, a mianowicie **1... Gf3—a8!!** ruch, który blokuje ważne pole a8 i pozwala na zyskanie ważnego tempa, a nawet dwu temp. **2. Gh3—g2, Kb4—a5!** Czarne oddają figurę wzamian za poprawienie pozycji. **3. Gf3:a8, Ka5—a6!** i biały pion ginie, gdyż pole a8 jest zablokowane przez własną figurę. Prawdziwie problemowa kombinacja, która nie tak często występuje w grze praktycznej.

Końcówka nr 9 należy do trudnych i uzyskanie nierozegranej jest możliwe tylko przy dobrym zrozumieniu końcówek wieżowych. Czarne grają **1... Kb4—a5!** i śmiało narażają się na szachy. **2. b5—b6+, Ka5—a6. 3. We5—e6, Wb1—b2**, czarne spokojnie wyczekują na dalszy plan białych. Oczywiście teraz nie można grać **4. b6—b7+**, gdyż po Ka6—a7 biały pion nie będzie do uratowania. Białe znajdują tu doskonałe posunięcie, a mianowicie **4. We6—c6!** co chroni je przed szachami, a równocześnie stawia czarne w trudnej sytuacji, gdyż teraz już grozi 5. Wc1 i szach na linii a. Ale czarne i na to znajdują radę. **4... Wb2—b5!!** i teraz na **5. Wc6—c1** nastąpi **5... Wb5—c5+!! 6. Wc1:c5** i pat!! Jest to jedyna droga do uzyskania nierozegranej. Bardzo interesująca kombinacja w tak prostej pozycji.

Końcówka nr 10 przedstawia ożywioną grę dwu wież. Wygrana nie jest stosunkowo bardzo trudna, wymaga tylko uwagi i prawidłowego zastosowania naszych wskazań. **1. We2-h2,Kf7-e7 2.Wh1-h8**, aby później próbować zawładnąć linią b. Natomiast nie jest godne polecenia 2.Wh2-h7+,Ke7-d6 3.Wh7-b7, Wb1-h1! i nie można grać 4.Ka8-b8 ze względu na mata Wh1-h8x!

**2...Ke7-d6. 3. Wh8-b8, Wb1-a1. 4. Ka8-b7,Wa1—b1+ 5.Kb7-c8,Wb1—c1 + 6.Kc8—d8, Wc1-h1** z groźbą mata, dlatego białe muszą zagrać **7.Wb8-b6 +Kd6-c5 8.Wb6-c6+!** wieży nie wolno bić, gdyż wtedy białe stawiają H ze szachem **8...Kc5-b5 9.Wc6-c8!** z wygraną, gdyż nie grozi białym mat, po szachu zaś białe bronią W.

Końcówka nr 12 jest nie tyle trudna co dowcipna. Białe grają **1. a4-a5**, co zmusza przeciwnika do ruchu **1...Gg7-h8** i teraz następuje niespodzianka **2. Ke4-d5, Gf8-h6. 3. g4-g5 +!Gh6:g5 4.Kd5-e4,Gg5-h4 5.Ke4-f3** i białe łatwo wygrywają. Ofiara piona, która ma za cel sprowadzenie G z linii h6-f8 jest pointą kombinacji.

W przepisanym terminie otrzymaliśmy kilka prawidłowych rozwiązań, a trzeba przyznać, iż niektóre studia wcale nie były łatwe do rozwiązania. Końcówkę nr 6 rozwiązał trafnie tylko jeden z naszych Czytelników, a mianowicie Henryk Kuński z Łodzi, studium nr 7 jako stosunkowo łatwe rozwiązało kilku, a mianowicie: E. Wais, Wrocław, M. Rynkowski, Ostrów, J. Wyroba, Kraków, S. Lewiński, Gdańsk, który rozwiązał nr 6 i 7 oraz J. Marcinów, Katowice. Studium nr 8 rozwiązał wprawdzie błędnie, ale trafnie ocenił ideę W. Dąbrowski, Gdańsk.

dokończenie ze str. 14

opiekę lekarską, aby w razie nieszczęśliwego wypadku można było w jak najkrótszym czasie udzielić pomocy poszkodowanemu.

W związku z powyższym należy przygotować apteczki podręczne, zaopatrzone w niezbędne lekarstwa i środki opatrunkowe oraz tobogany.

Pożądane jest aby podczas biegów w wyznaczonym miejscu znajdował się samochód sanitarny, a także wskazane byłoby porozumieć się z najbliższym szpitalem rezerwując miejsce.

**VI. Odprawa zawodników**

W dniu poprzedzającym bieg winna być zwołana odprawa zawodników, podczas której zgłoszeni do zawodów rozlosowują numery startowe i otrzymują informacje dotyczące trasy i przebiegu zawodów. Przy dużej liczbie startujących można nie stosować losowania indywidualnego lecz losowanie grupowe i dla każdej grupy rezorwować w wylosowanej kolejności numery startowe w ilości złożonych przez niego zgłoszeń (wykazu nazwisk).

**VII. Start zawodników**

Zawodnicy zgromadzeni na starcie startują pojedynczo wg wylosowanych numerów z różnicą czasu od pół do jednej minuty.

Starter winien uprzedzić zawodnika co najmniej 15 sek. przed startem, na dwie i pół sekundy przed sygnałem startu winien podać zapowiedź „gotów", a następnie „jazda". Zawodnik, który wystartował za wcześnie powinien być wezwany do powrotu pod groźbą dyskwalifikacji. Zawodnik, który spóźni się na start (nie zjawi się na starcie w czasie wyznaczonym na oficjalnej liście startowej) może być dopuszczony do startu w czasie późniejszym, lecz czas jego liczy się od czasu wyznaczonego na liście startowej. Zawodnik może być dopuszczony do biegu z nowym czasem startowym, jeżeli komisja stwierdzi, że przyczyna spóźnienia była istotna.

**VIII. Przebieg**

Zawodnik obowiązany jest biec wyznaczoną trasą i minąć wszystkie punkty kontrolne posuwając się przy pomocy nart i kijków. Zawodnik nie może używać żadnych środków pomocniczych do posuwania się naprzód. W wypadku złamania narty lub kijków może ją(je) wymienić na nową (nowe).

W razie uszkodzenia sprzętu, może go naprawiać jednak bez pomocy osób trzecich. Zawodnik ma prawo korzystania z podawanych mu przez osoby postronne przyrządów reperacyjnych, żywności, kijków i narty.

Zawodnik mijany przez innego współzawodnika musi zejść z toru na pierwsze jego żądanie „tor wolny".

Zawodnik nie kończący biegu winien zawiadomić o tym najbliższego funkcyjnego, a ten z kolei sędziego głównego.

Na metę zawodnik musi przybyć przynajmniej na jednej znakowanej przez startera narcie.

**IX. Mierzenie czasów**

Czasy powinny być mierzone przy pomocy zegarów elektrycznych lub stoperów ręcznych, a w braku ich zegarkami z sekundnikiem. Czas należy obliczać zaokrąglając go do pełnych sekund. Jeżeli dwóch lub więcej zawodników uzyska ten sam czas powinni oni być sklasyfikowani na tym samym miejscu. Za moment ukończenia biegu należy przyjąć chwilę, gdy zawodnik przekracza nogą wykroczoną linię mety.

**X. Komisja sędziowska**

Komisja sędziowska winna składać się z:

1. sędziego głównego,
2. startera,
3. sędziów kontrolnych,
4. sędziów mierzących czas,
5. celowniczych,
6. sekretarzy.

Sędzia główny jest przewodniczącym Komisji Sędziowskiej i czuwa aby przebieg zawodów był zgodny z Regulaminem Biegów Narciarskich, poza tym rozstrzyga wszelkie kwestie sporne związane z imprezą. Powinien on być sędzią PZN.

Starter ustawia zawodników i podaje komendy.

Obowiązkiem sędziów kontrolnych jest kontrolowanie numerów startowych mijających punkt zawodników, podawanie kierownictwu nazwisk zawodników, którzy opuścili trasę, ostrzeganie zawodników o ewentualnych niebezpiecznych miejscach na trasie oraz dopilnowanie, aby w zasięgu ich widoczności trasa była wolna.

Sędziowie mierzący czas oraz celowniczowie ustalają czasy i kolejność przybycia zawodników na metę.

Sekretarze sporządzają listy zgłoszeń, protokoły. Do protokołów wpisują osiągnięte wyniki przez zawodników, a następnie przekazują wypełnione protokoły Komisji Sędziowskiej do podpisu.

# Rozrywki umysłowe

pod redakcją Jerzego Bieleni

**ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z NR. 24 „SPORTOWCA"**

Kombinatka: „Niech się rozwija braterska współpraca sportowców radzieckich i polskich!"

Konikówka: Chcesz być stałym korespondentem — pisz do Redakcji!

Szarada: Sprawny do pracy i obrony.

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Hugon Duskau, Więcbork, ul. 22 Lipca nr. 46, pow. Sępolno, woj. bydgoskie.

2. Alojzy Orlicki, Kraków, Rakowicka 27 (12 Dom Akademicki).

3. Jerzy Hanszla, Piekary Śląskie, ul. Ks. Ficka 4, pow. Tarnowskie Góry.

4. Tadeusz Gieysztor, ZSRR Moskwa, Centralny Instytut Kultury Fizycznej, ul. Kozakowa 18.

5. Karol Macura, artoszyce, ul. Marksa 47 m. 4, woj. Olsztyn.

6. B. Kołodziejczyk, Warszawa, ul. Dobra 53 m. 76.

7. Zbigniew Łucki, Gdynia 9, ul. Sambora 73.

8. Jan Czyżyński, Szczecin, ul. Bolesława Śmiałego 23/6.

SYLABÓWKA



Rozwiązanie składające się z trzech wyrazów zostało rozbite na sylaby z których każda ukryta jest w każdym z sześciu słów, jakie należy odgadnąć według podanych niżej znaczeń.

Znaczenie wyrazów: 1. Nożyk składany. 2. Imię męskie. 3. Część drzewa. 4. Niedołęga, niezdara. 5. Drobne, karłowate drzewko. 6. Brzeg, róg.

# Odpowiedzi Redakcji

**Wojciech Rychlicki, Rypin.** — Pierwszy numer naszego dwutygodnika ukazał się w sierpniu 1949 roku. „Sportowiec", do numeru 13 z 1950 r., drukowany był na maszynach płaskich, jego format — 25 × 35 cm. Od numeru 14 z 1950 roku drukowany jest aż do dnia dzisiejszego na formacie 31 × 43 cm wyższą techniką druku, tzw. „rotograwiura". Cena każdego numeru „Sportowca" wynosi obecnie 90 gr.

W sprawie książek sportowych zwróćcie się listownie do księgarni „Dom Książki", W-wa, Plac Dąbrowskiego 8.

Dziękujemy za słowa uznania i życzenia

**Ryszard Drozd, Słupsk.** — Książki, o ile nie są wyczerpane, wyśle Wam za zaliczeniem pocztowym (oczywiście, po uprzednim zamówieniu) księgarnia „Dom Książki", W-wa, Plac Dąbrowskiego 8.

**Włodzimierz Ryszard, Lublin.** — Wydziału, o jaki pytacie, nie ma. Zapiszcie się na studia medyczne — one jedynie dadzą Wam podstawę dla przyszłej specjalizacji.

**A. B. z Leszna.** — Udajcie się do lekarza (internisty). Stosujcie szeroko gimnastykę, a w szczególności wspinanie na palce, wymachy rąk w górę, skłony w przód i do tyłu itp. W sezonie letnim biegi, skoki, pływanie.

**Zygmunt Sulisławski, Zielona Góra.** — Wasz wynik w rzucie kulą jest obiecujący. Trenujcie wg wskazówek zawartych w artykule „Zimowa zaprawa miotacza" — „Sportowiec", Nr 2 z 1950 r.

**Kazimierz Narwojosz, Giżycko.** — Prośbie Waszej stało się zadość; w pierwszym numerze „Sportowca" z b. r. rozpoczęliśmy cykl artykułów na interesujący Was temat — metody treningu i zaprawy ciężko-atlety. Życzymy sukcesów.

**Leon Karasek, Godzianów.** — W sprawie książek zwróćcie się listownie do księgarni „Dom Książki", W-wa, Plac Dąbrowskiego 8, która, o ile będzie je mieć na składzie, wyśle je Wam za zaliczeniem pocztowym.

Stoły ping-pongowe ma na składzie Sklep Wzorcowy Centrali Handlowej Sprzętu Sportowego i Szkutniczego — Katowice, ul. Korfantego 10.

**Władysław Strzałkowski, Warszawa.** — Rekord Polski w biegu na 2.000 m ustanowiony został przez Janusza Kusocińskiego (5:32,4 min.) 15.VIII.1931 r. w Warszawie, na 15.000 m przez Alfreda Freyera (50:58,8 min.) 15.VIII.1927 r. w Poznaniu. Tego samego dnia biegnąc dalej ustanowił Freyer rekord godzinny — 17 km 279,20 m.

Rekordy w biegach sztafetowych przedstawiają się następująco: 800 — 200 — 400 — 200 m — 3:37,4 min. w składzie: Petkiewicz, Sikorski, Kostrzewski, E. Trojanowski (reprezentacja) — 26.VI.1931 r. w Antwerpii.

3 × 1.000 m — 7:46,6 min., w składzie: Kuźmicki, Jaworski, Kostrzewski (AZS Warszawa) — 22.V.1932 r. w Warszawie.

4 × 1.500 m — 17:00,4 min., w składzie: Skowroński, Puchalski, Kuźmicki, Kusociński (Warszawianka) — 31.V.1934 r. w Warszawie.

4 × 200 m — 1:31,0 min., w składzie: Łada, Piechocki, E. Trojanowski, Biniakowski (reprezentacja) — 30.VIII.1931 r. w Chorzowie — 1:32,9 min. w składzie: Downarowicz, Sulikowski, Krawczyk, Łada (Legia, Warszawa) — 15.IX.1935 r. w Warszawie.

Najlepszych wyników w biegu na 3.000 m z przeszkodami nie prowadzimy, gdyż dystans nie zawsze wynosi 3.000 m, nie zawsze znajduje się na nim ta sama ilość płotków i taka sama odległość między przeszkodami. Z wymienionych powodów nie prowadzi się oficjalnej listy rekordów świata i Polski


**Warunki prenumeraty:**

**w prenumeracie indywidualnej:**

**miesięcznie 1,80 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20 40 zł.**

**Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.**

**Wszelkie reklamacje zgłaszać należy do PPK „RUCH" Wydział Prenumeraty Pocztowej, Warszawa, ul. Srebrna 12, tel. 10-542.**

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej

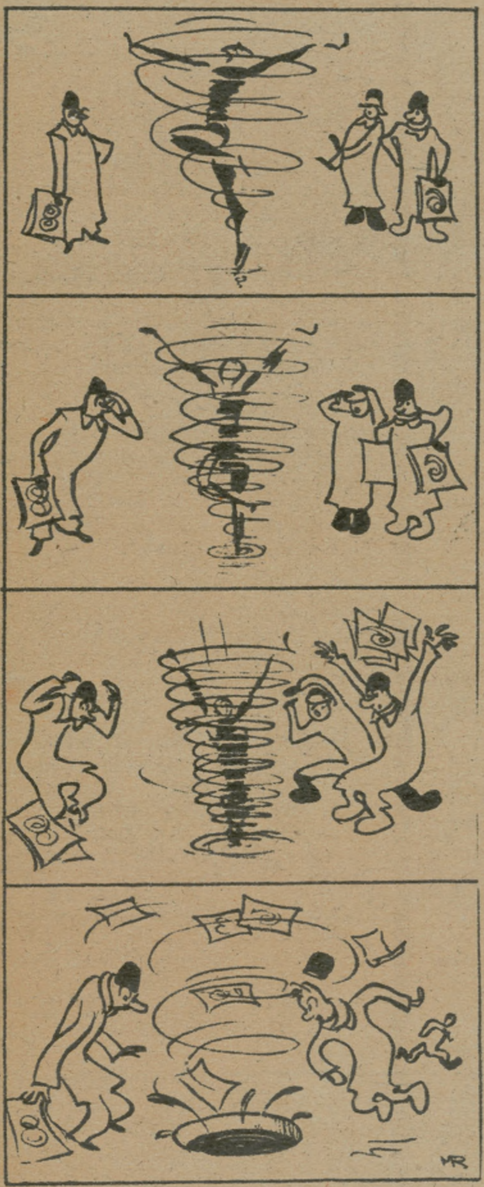
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82

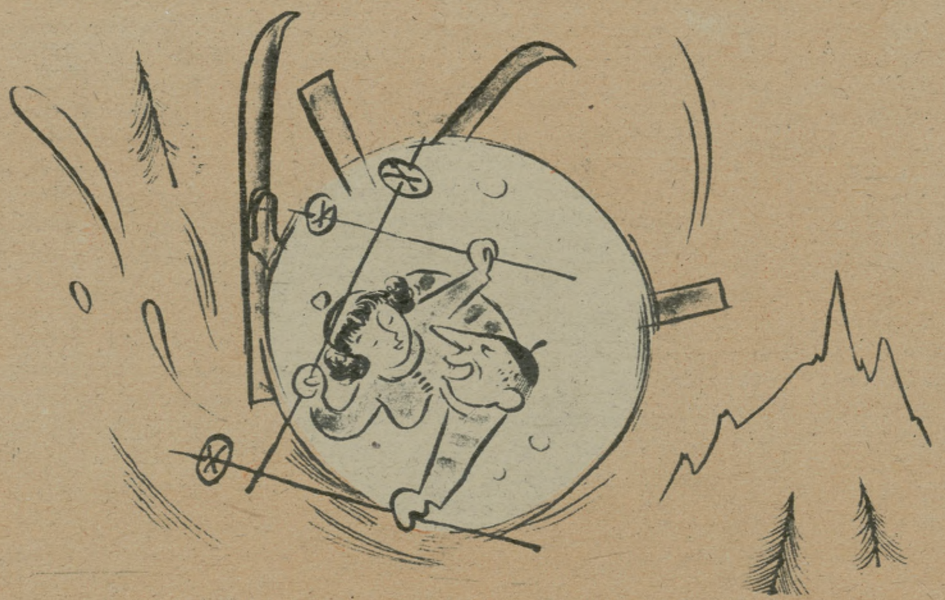
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31

Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

2-B-11952





. . . . . a dziś wieczorem zatańczymy polkę w lewo.

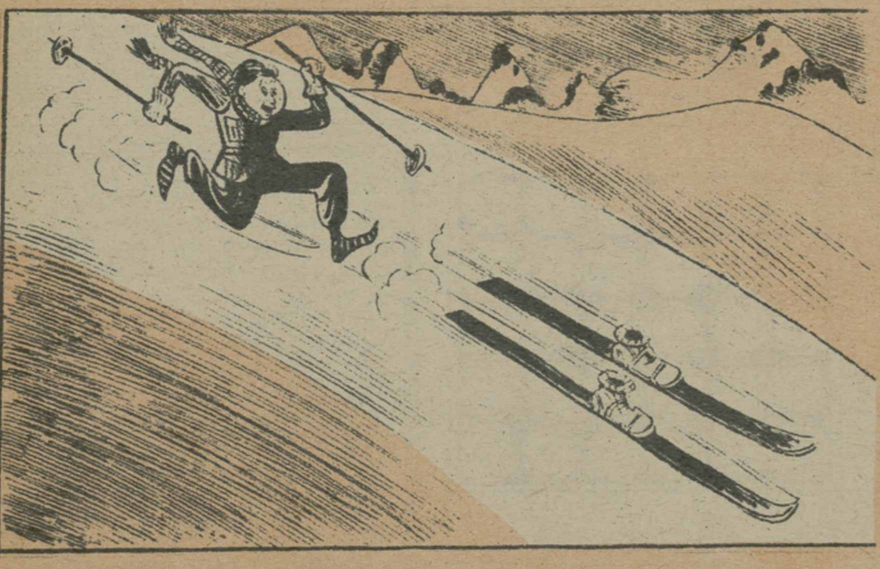


Trening hokeisty i narciarza w czasie odwilży.

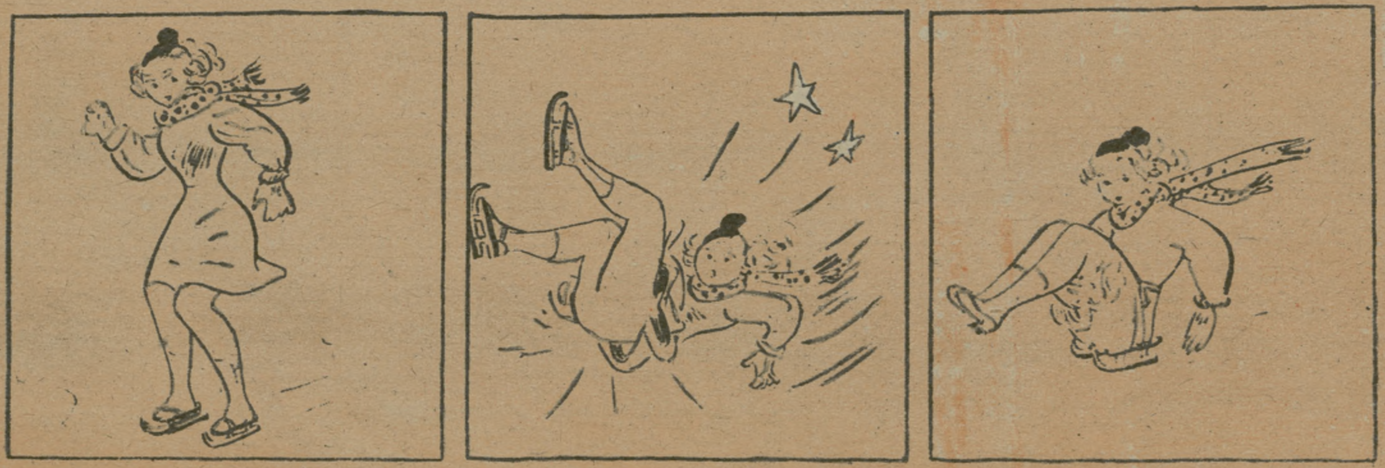
## W HISZPANII



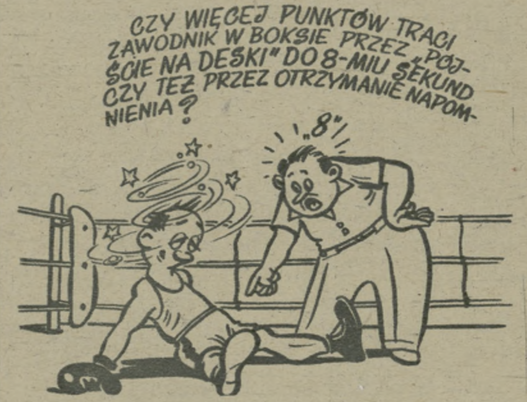
Zwycięzca!

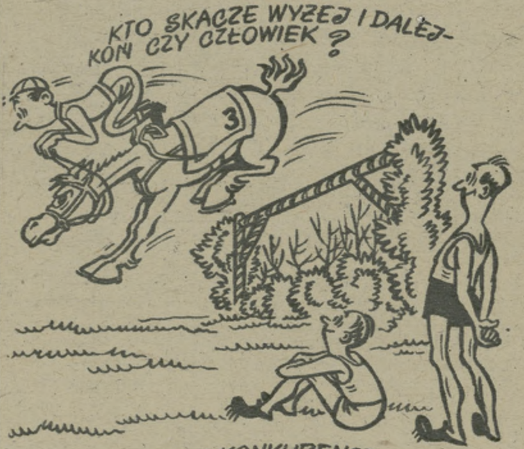


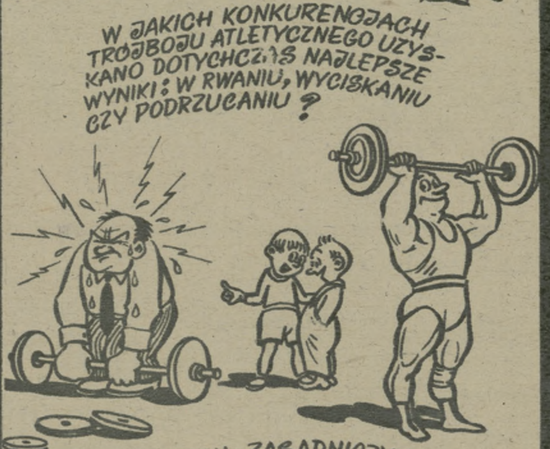
Gdy buty są za duże.
„Fizkultura i Sport".









Odpowiedzi na pytania z nr. 2-go.

1. Najwięcej rekordów Polski osiągnięto w ubiegłym roku w pływaniu.

2. Mistrzostwo świata zdobyła w gimnastyce Helena Rakoczy. Rekordy świata: Irena Kempówna i Lucyna Wlazło w szybownictwie, uzyskując wysokość — nad miejscem startu — 5.200 m oraz Andrzej Brzuska i Władysław Parczewski (na szybowcu 2-miejscowym „Żuraw") 8.500 m.

3. Czas trwania gry:

a) **w piłkę nożną** 2 x po 45 min.

b) **w koszykówkę** 2 x po 20 min. (rzeczywistej gry).

c) **w hokeja na lodzie** 3 x po 20 min. (rzeczywistej gry).

d) **w siatkówkę** — do wygrania 2 lub 3 partii do 15-tu punktów (przewaga musi wynosić co najmniej 2 punkty). Na czas gra się w siatkówkę jedynie w turniejach o wielkiej ilości drużyn i konieczności skrócenia jej trwania (np. w mistrzostwach szkolnych).

e) **w tenisa** — do zwycięstwa w dwóch lub trzech setach. Seta wygrywa zawodnik, który zwycięża w 6-ciu gemach (konieczna jest przewaga 2 gemów). Gem (gra) składa się z 15, 30, 40, 50 pkt.

4. Jeżeli w zamieszaniu podbramkowym piłka odbije się od sędziego i ugrzęźnie w siatce, bramkę uznaje się za zdobytą.